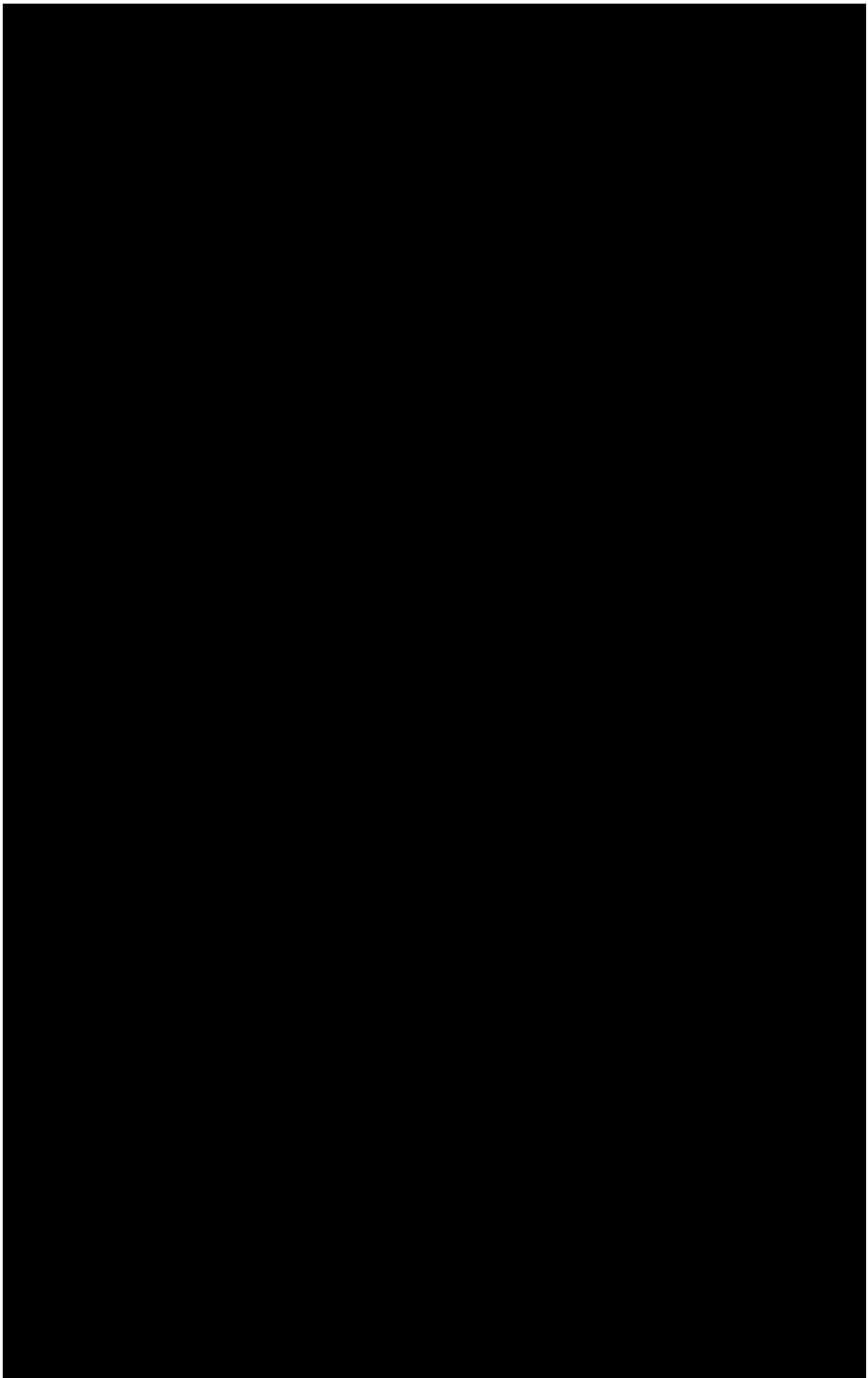


Dr Daniel J. Siegel
et Tina Payne-Bryson

12 LEÇONS ILLUSTRÉES

Le cerveau de votre enfant

Manuel d'éducation positive pour parents d'aujourd'hui

Guy Saint-Jean ÉDITEUR

12 LEÇONS ILLUSTRÉES

Le cerveau de votre enfant

Guy Saint-Jean Éditeur
3440, boul. Industriel
Laval (Québec) Canada H7L 4R9
450 663-1777
info@saint-jeaneditеur.com
www.saint-jeaneditеur.com
• • • • • • • • • • • • • • • • •

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada
Siegel, Daniel J., 1957-
[*Whole-brain child*. Français]
Le cerveau de votre enfant
Édition canadienne.
Traduction de: *The whole-brain child*.
Comprend des références bibliographiques.
ISBN 978-2-89758-030-8
1. Rôle parental. 2. Enfants - Développement. 3. Éducation des enfants.
I. Bryson, Tina Payne. II. Jutras, Helene, 1975- . III. Titre. IV. Titre: Whole-brain child. Français.
HQ755.8.S5314 2016 649'.1019 C2015-941985-9
• • • • • • • • • • • • • • • • •

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada
Funded by the Government of Canada

SODEC Québec

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

Titre original: *The Whole-Brain Child – 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*
Publié initialement en 2011 par Bantam Books (New York)
© Mind Your Brain, Inc. and Tina Payne Bryson, Inc., 2011
© Éditions Les Arènes, 2015, pour l'édition en langue française publiée en France
© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2015, pour l'édition en langue française publiée au Québec

Traduction de l'américain: Carole Delporte
Adaptation québécoise: Helene Jutras
Correction: Émilie Leclerc
Conception graphique de la couverture: Olivier Lasser
Mise en pages: Christiane Séguin
Illustrations: Tuesday Mourning

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2015

ISBN: 978-2-89758-030-8
ePub: 978-2-89758-031-5
PDF: 978-2-89758-032-2

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Imprimé et relié au Canada
1re impression, janvier 2016

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

Dr Daniel J. Siegel
et Dre Tina Payne-Bryson

12 LEÇONS ILLUSTRÉES

Le cerveau de votre enfant

Manuel d'éducation positive pour parents d'aujourd'hui

Préface d'Isabelle Filliozat

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Carole Delporte

Guy Saint-Jean ÉDITEUR

Table des matières

Préface
Des magiciens de la pédagogie positive et du cerveau
Parents: une nouvelle façon de comprendre vos enfants
Faire de vos enfants des alliés dans l'éducation
Une clé: prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur

Introduction. Survivre et s'épanouir
Comment utiliser ce livre

1. Comprendre les principes de base du cerveau
Iaa woo woo
Qu'est-ce que l'«intégration» et pourquoi est-ce important?
Jetez-vous à l'eau: naviguer entre chaos et rigidité

2. Deux cerveaux pensent mieux qu'un: cerveau droit/cerveau gauche
Cerveau gauche, cerveau droit: introduction
Deux moitiés forment un tout: combiner le gauche et le droit
Comment aider votre enfant à exploiter les deux côtés de son cerveau
Expliquez à vos enfants les deux parties du cerveau

3. L'escalier de l'esprit. Cerveau d'en haut et cerveau d'en bas
L'escalier mental: intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau d'en bas
Le cerveau d'en haut inachevé: avoir des attentes appropriées pour vos enfants
Le vol de l'esprit: c'est pas moi, c'est mon amygdale
Situations de crise: panique à tous les étages
Comment aider votre enfant à intégrer son cerveau d'en haut
Expliquez à vos enfants qu'ils ont un cerveau d'en haut et un cerveau d'en bas

4. Tue les papillons! Intégrer la mémoire pour guérir et grandir
La mémoire et le cerveau: un duo de mythes
La vérité à propos de la mémoire: explicite ou implicite?
Intégrer l'implicite et l'explicite. Assembler les pièces du casse-tête de l'esprit
Aidez votre enfant à intégrer ses souvenirs implicites et explicites
Apprenez à vos enfants à transformer leurs souvenirs implicites en souvenirs explicites

5. Mes états unis. Intégrer les multiples parties du soi
Mindsight et roue de la conscience
Bloqué sur le pneu: distinguer «ressentir» et «être»
Le pouvoir de la concentration
Présentez à votre enfant le pouvoir du *mindsight*
Apprenez à vos enfants à intégrer les multiples parties d'eux-mêmes

6. La connexion moi/nous. Intégrer le soi aux autres
Le cerveau social: conçu pour le «nous»
Les neurones miroirs: des réflecteurs dans l'esprit
Poser les fondements de la connexion: créer des modèles mentaux positifs
Se préparer au «nous»: proposer des expériences qui favorisent les relations humaines
Cultiver l'état d'esprit du «oui»: aidez vos enfants à être ouverts aux autres
Aidez vos enfants à intégrer le soi et autrui
Apprenez à vos enfants l'intégration soi/autrui

Conclusion. Fonctionner comme un tout

Remerciements

Les âges et étapes du cerveau global

Aide-mémoire à coller sur le frigo

TABLE DES LEÇONS ILLUSTRÉES

LEÇON N° 1: Se connecter et rediriger
Surfer sur la vague de l'émotion

LEÇON N° 2: Nommer pour apprivoiser
Raconter son expérience pour endiguer ses émotions

LEÇON N° 3: Sollicitez-le, ne le faites pas enrager
Faites appel au cerveau d'en haut

LEÇON N° 4: L'utiliser pour ne pas le perdre
Exercer le cerveau d'en haut

LEÇON N° 5: Bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit

LEÇON N° 6: Utilisez la télécommande de l'esprit
Revivez vos souvenirs

LEÇON N° 7: Cultivez les souvenirs
Dans la vie familiale de tous les jours

LEÇON N° 8: Laissez passer l'orage émotionnel
Expliquez à vos enfants que les émotions sont passagères

LEÇON N° 9: SISP
Être attentif à ce qui se passe en nous

LEÇON N° 10: Exercer sa claire conscience
Apprendre à se recentrer

LEÇON N° 11: Augmentez le plaisir d'être en famille
Profitez les uns des autres

LEÇON N° 12: Se connecter à travers le conflit
Apprenez à vos enfants à se disputer en gardant le «nous» en tête

Préface

Je suis particulièrement heureuse d'avoir l'honneur de présenter Daniel Siegel au public francophone. Ayant la chance de lire l'anglais, j'avais accès à son fabuleux travail de neurobiologie interpersonnelle et de parentalité consciente. Diplômé en médecine de l'Université Harvard, le Dr Daniel J. Siegel a poursuivi sa formation de pédiatre et de psychiatre pour enfants, adolescents et adultes à l'Université de Californie à Los Angeles. C'est là qu'il enseigne désormais au sein de la faculté nommée *Centre pour la culture, le cerveau et le développement*. Il a par ailleurs créé le Mindful Awareness Research Center et le Mindsight Institute. Ces noms parlent de ses passions – le cerveau, l'esprit et l'humain – et plus précisément de la façon dont les interactions entre les gens élaborent le cerveau et l'esprit.

Des magiciens de la pédagogie positive et du cerveau

Depuis la révolution de la plasticité cérébrale, un immense champ de recherches s'est ouvert. Avant, on pensait que le cerveau se développait pendant l'enfance sous l'influence de la génétique et qu'une fois mature, à l'âge adulte, il était immuable. Nous apprenions à l'école que les neurones étaient des cellules qui ne se régénéraient pas. Le développement des techniques d'imagerie cérébrale a permis d'extraordinaires découvertes qui ont mis à mal ces idées anciennes. Nous savons aujourd'hui qu'à chaque expérience, de nouvelles connexions sont établies, de nouveaux réseaux de neurones se créent, se défont, se réorganisent. C'est ce qu'on appelle la *plasticité* du cerveau. Hier, les psychologues comportementalistes parlaient de «boîte noire» tant on ne savait rien ou peu de choses sur le fonctionnement de notre psychisme. Aujourd'hui, nous découvrons un continent, que dis-je, un univers fantastique ultra-connecté et en mouvement permanent. Désormais, chaque jour apporte son lot de découvertes. Dan Siegel et Tina Payne-Brison font partie de ceux qui savent les mettre à la portée de tous. La Dre Tina Payne-Brison est pédiatre et psychothérapeute pour adolescents. Elle souligne aussi combien son expérience de maman de trois garçons a contribué à son expertise. Tina Payne-Brison est très active dans la promotion de la parentalité positive, et les multiples expériences qu'elle relate nous permettent d'enraciner dans le concret les concepts évoqués. Le Dr Daniel Siegel a beaucoup écrit, tant pour les professionnels que pour le grand public. C'est un scientifique reconnu, un théoricien et un magicien de la pédagogie. Proche des gens, il se fait appeler *Dan*, et il a le don de générer des images simples et claires pour illustrer son propos et transmettre avec talent des concepts scientifiques complexes.

Avez-vous vu, en ligne, sa merveilleuse vidéo sur le modèle du cerveau dans la main? Le poignet et l'avant-bras représentent le tronc cérébral, le pouce replié sur la paume, le cerveau limbique, tandis que le dessus de la main et des doigts forme le néocortex. La position des ongles permet de voir combien le cerveau préfrontal est proche du cerveau limbique. J'utilise souvent cette image dans mes conférences. Elle permet de visualiser en un instant combien nous avons besoin de notre zone préfrontale pour gouverner nos émotions et combien, lorsque nous sommes stressés, nous avons tendance à perdre ce contrôle du cortex préfrontal sur nos réactions émotionnelles.

Un nourrisson dispose déjà de ses quelque cent milliards de neurones, mais ils sont très peu connectés. Maman et son bébé jouent à «coucou!», une autre punit son garçon de huit ans. Lors de chacune de ces expériences relationnelles, une prodigieuse activité se déclenche dans le cerveau de l'enfant: des milliers de neurones s'activent, des synapses se créent, d'autres se renforcent, et de nouvelles connexions se forment. Nous mesurons là l'immense rôle que jouent les parents.

Le cerveau apprend, mémorise, nous permet de penser, de nous émouvoir, d'agir. Son intégrité et un fonctionnement optimal sont des gages de réussite professionnelle autant que sociale et humaine. L'architecture cérébrale se réorganise en permanence pour s'adapter à son environnement. Or, quel est l'environnement d'un humain? En premier lieu, les autres humains! Et les premiers humains que le bébé rencontre pour développer son cerveau, ce sont ses parents.

Parents: une nouvelle façon de comprendre vos enfants

Hier, nous avions tendance à interpréter les comportements de l'enfant, hélas souvent, sur le mode paranoïde: «Il veut me manipuler», «Elle teste les limites», «Il me cherche»… et nous en étions réduits aux luttes de pouvoir. Désormais, les neurosciences nous offrent des grilles de décodage plus sûres et plus pratiques. Dans cet ouvrage, les auteurs nous expliquent quelques concepts fondamentaux éclairant les comportements des enfants sous un nouveau jour. En 12 stratégies très clairement explicitées, ils nous proposent de quoi nourrir l'esprit en construction de notre

enfant, et des outils concrets et pratiques pour réagir de façon plus adaptée dans des situations difficiles.

The Whole-Brain Child, le titre américain, souligne combien notre cerveau est un tout (*whole* en anglais). Si les différentes zones du cerveau – droite, gauche, haut, bas – ont des fonctions spécifiques, une bonne communication entre elles permet un fonctionnement optimal. Quand le cerveau n'est pas correctement intégré, les enfants (ou les parents) peuvent être submergés par l'émotion et incapables de réagir de manière appropriée.

Notre hémisphère droit traite les informations corporelles et non verbales, les sensations, les émotions et les images. Le cerveau gauche traite le langage, la logique analytique et interprète les informations de manière littérale. C'est évidemment plus complexe, mais ce schéma reste utile pour mieux comprendre les enjeux d'une crise de rage, par exemple. Si une tempête émotionnelle sévit dans le cerveau droit, inutile d'appeler l'enfant à la raison! Nous avons beau le savoir, avouons-le, il nous arrive pourtant de tenter de le raisonner…

Les images suscitées par Dan et Tina vont nous aider. En visualisant la tempête dans le cerveau droit et le désert dans le cerveau gauche, je vois tout de suite ce que j'ai à faire en tant que parent! Ce n'est pas du tout le moment de lui enseigner quoi que ce soit (sous peine de parler dans le désert). Il nous faut tout d'abord aider l'enfant à calmer son cerveau et le rendre réceptif. Comment? En se connectant avec tendresse à ses émotions. Très pratiques, les auteurs nous rappellent que dans ces moments d'intense réactivité, les expressions non verbales – regard tendre et gestes enveloppants – sont bien plus efficaces que les mots. Comme je le souligne souvent, «l'amour n'est pas une récompense, c'est du carburant»! Cela semble tellement contre-intuitif de donner un câlin à un enfant qui «se conduit mal». Mais Dan Siegel et Tina Payne-Brison avancent l'évidence scientifique: ce n'est qu'une fois les émotions de l'enfant entendues et reconnues que nous pourrons rediriger son attention vers son cerveau gauche.

Les parents inscrits dans la parentalité positive connaissent bien ces attitudes d'accueil et d'écoute des émotions, ainsi que l'importance de nommer l'émotion et ce qui l'a déclenchée. Ce livre nous apporte les informations scientifiques expliquant pourquoi ça marche. Les recherches montrent que le simple fait de donner un nom à nos sentiments réduit l'activité des circuits émotionnels de l'hémisphère droit.

Après l'intégration droite/gauche, place à l'intégration haut/bas. Le cerveau du haut (le néocortex) réfléchit, pense, décide, le cerveau du bas (le limbique) réagit émotionnellement. Parmi les jolies images du livre, j'ai particulièrement aimé celle de l'escalier entre l'amygdale (qui déclenche la réaction de stress) et les couches néocorticales (qui réfléchissent). Visualiser un escalier jonché de jouets, de patins, de livres et de chaussures (figurant les expériences non intégrées, non rangées, de son passé) nous permet de mieux mesurer la difficulté que l'enfant rencontre à faire appel à son cerveau supérieur. Et les auteurs ne s'arrêtent pas au constat: ils nous enseignent à aider l'enfant à dégager le passage!

L'imagerie cérébrale nous montre que donner un ordre à un enfant stimule son amygdale et déclenche un état défensif. Un ordre le fait entrer en mode guerrier: il est prêt à se battre, à s'enfuir ou à se figer. La réaction de stress est la même que celle de nos ancêtres devant les dangers qui les assaillaient. Les tenants de l'éducation à l'ancienne qui insistent tant sur l'importance de l'obéissance devront revoir leur conviction. Pourquoi excitons-nous son cerveau du bas au risque de susciter rébellion ou crise de rage, alors que nous avons toujours le choix de mobiliser son néocortex, ce qui a de plus l'avantage de «muscler» ses aptitudes à décider, à choisir, à anticiper les conséquences, toutes compétences du cerveau supérieur? Pourquoi ne pas choisir de favoriser le développement du cerveau de notre enfant en lui confiant les décisions plutôt qu'en lui donnant des ordres, qu'il s'agisse de mettre ses chaussures, d'aller prendre un bain ou d'éteindre son jeu pour venir souper? Ne désirons-nous pas tous des enfants responsables plutôt qu'obéissants?

Les auteurs abordent ensuite une notion trop souvent oubliée dans nos contrées hautement motorisées… Bouger, c'est grandir. Courir, ce n'est pas seulement se défouler, c'est construire son cerveau, ses capacités mentales supérieures. Quand le chaos émotionnel menace de s'emparer du pouvoir, le corps peut prendre les choses en main. Quelques minutes d'exercice physique calment l'amygdale et permettent à l'enfant de reprendre le contrôle de son cerveau d'en haut. Les enfants d'aujourd'hui ne courent plus assez. Un peu de corde à sauter ou de course autour du pâté de maisons seront plus efficaces pour réussir le problème de maths comme pour diminuer la tension entre deux enfants qui se bagarrent! N'oublions pas que les émotions s'éprouvent d'abord dans le corps. Bouger les fait bouger!

Faire de vos enfants des alliés dans l'éducation

On peut expliquer aux enfants le fonctionnement de leur cerveau: ils y gagnent en conscience et en maîtrise. Nos souvenirs – conscients ou inconscients – et associations mentales, inscrits dans nos réseaux de neurones, modèlent nos perceptions, nourrissent nos attentes et dirigent nos comportements. Tina montre comment on peut enseigner à son enfant à parler à son cerveau lorsque ce dernier active des expériences anciennes qui le bloquent. Et nous pouvons bien sûr appliquer à nous-mêmes ce concept. Nos réactions parentales sont souvent disproportionnées. J'appelle cela des *élastiques*, quand le présent nous ramène, comme par un élastique, à une expérience du passé. Pause, avance rapide, retour… Vous découvrirez aussi comment aider les enfants à utiliser leur lecteur DVD interne

pour revivre leurs souvenirs, se nourrir des instants positifs et remanier, voire désactiver, les plus douloureux. Ils pourront également aller puiser dans leur bibliothèque de souvenirs. Se remémorer en famille les événements marquants, les anecdotes, permet aux enfants d'inscrire leurs expériences dans une continuité et d'élaborer ainsi leur sentiment d'identité.

Afin de nourrir leur intelligence émotionnelle, les auteurs proposent de fournir aux enfants des informations (par exemple, une émotion dure en moyenne 90 secondes) et des outils pratiques pour gouverner leurs émotions. Siegel et Payne-Brison offrent aux parents un outil familier aux psychothérapeutes, le diagramme circulaire des dimensions de l'expérience. Ils le nomment ici le *SISP*, pour *sentiments*, *images*, *sensations*, *pensées*. Passer notre vécu au filtre de ce diagramme nous permet d'en percevoir toute la complexité et la richesse.

Une clé: prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur

Enfin, Dan Siegel nous présente son concept phare, le *mindsight*, terme difficile à traduire. Il s'agit de la capacité à percevoir ce qui se passe dans son propre espace mental, comment vont, viennent et s'organisent nos pensées et affects, et à saisir ce qui se passe pour autrui. Toujours fins pédagogues, les auteurs nous proposent l'image d'une roue, un axe à partir duquel partent les rayons qui soutiennent un cercle extérieur. Nous ne sommes souvent conscients que de ce qui se déroule à la périphérie et, faute de percevoir la totalité de l'image, nous nous sentons piégés dans un souci ou un comportement.

Le *mindsight* est un positionnement au centre de la roue, au niveau de l'axe, permettant une conscience plus vaste de la totalité de notre expérience à l'instant T. Grâce à ce positionnement mental, nous pouvons sortir de nos automatismes, mieux comprendre nos réactions, nommer et apprivoiser nos émotions, mettre nos sentiments en perspective, et décider de nos comportements envers autrui. *Mindsight*, c'est la possibilité de dire «je me sens triste» au lieu de «je suis triste». Si les deux formulations semblent équivalentes à première vue, elles sont profondément différentes; en effet, la seconde est comme une définition de soi et risque donc de nous enfermer dans l'expérience. La première souligne que la tristesse n'est qu'une émotion, et que, comme toutes les émotions, elle va passer. Nous ne *sommes* pas notre expérience, nous *faisons* une expérience. Les enfants découvrent qu'ils peuvent choisir l'objet de leur attention et donc modifier à volonté leurs états émotionnels et leurs pensées. Et simplement être heureux en famille? Oui, les auteurs le soulignent, les moments de bonheur déclenchent une sécrétion de dopamine, le neurotransmetteur de la joie, de la motivation, sans compter qu'ils câblent le cerveau d'attentes sociales positives. Tout n'est pas toujours rose au quotidien, et comme nous vivons ensemble, les conflits ne peuvent manquer de survenir. Là encore, même en plein conflit, et peut-être surtout au sein du conflit, les auteurs nous enseignent à rester connectés à l'enfant, à maintenir le lien.

Que de choses auxquelles penser! Quelle responsabilité parentale… Empathiques, les auteurs nous rassurent: personne n'attend de nous la perfection et d'autres situations similaires d'enseignement se présenteront un autre jour. Et puis ils nous rappellent de ne pas oublier le bon sens et de vérifier les bases avant de partir dans une quelconque analyse complexe sur les raisons de son comportement: «A-t-il faim, soif? Est-il fatigué ou contrarié?» Souvent, les enfants font de leur mieux. Ils ont seulement besoin que l'on pourvoie à leurs besoins de base.

Les Drs Dan Siegel et Tina Payne-Brison élaborent ici ensemble un ouvrage documenté, très clair, riche d'informations, véhiculant de profondes valeurs humaines tout en restant très pratico-pratique. Il répond à la question que se posent tous les parents: «Comment je fais?»

La parentalité positive consiste à fournir aux enfants des ressources plutôt que des limites. Comme le soulignent les auteurs, au lieu d'enjoindre aux enfants de rester calmes, nous pouvons leur enseigner à respirer, à mettre des mots sur leurs sensations, à chercher la mer de sérénité qui réside dans leur cœur, à se positionner dans l'axe de leur roue de conscience… Un nouveau monde s'offre à nous, les parents!

Isabelle Filliozat

Isabelle Filliozat, psychologue, didacticienne en psychothérapie et directrice de l'École des intelligences relationnelle et émotionnelle. Formatrice à l'accompagnement de la parentalité et à l'approche empathique de l'enfant. Auteure de nombreux livres, dont *J'ai tout essayé!*, Marabout, 2011, et *Il me cherche!*, JC Lattès, 2014.

Pour Maddi et Alex: merci à tous les deux
pour tout ce que vous m'avez appris au fil
des années. C'est un privilège d'être votre papa.
Merci à Caroline, pour l'amour et l'aventure
que nous partageons.

– DJS

Aux hommes de ma vie: mon mari, Scott,
et nos trois garçons. Vous remplissez chaque jour
de joie, d'aventure, d'amour et de sens.

– TPB

Introduction

Survivre et s'épanouir

Vous en avez connu, des mauvais jours. Quand le manque de sommeil, les chaussures pleines de boue dans l'entrée, la confiture sur votre veste toute neuve, les batailles pour les devoirs, les bouts de pâte à modeler sur le clavier de votre ordinateur et les rengaines «C'est lui qui a commencé!», quand tout cela vous fait compter les minutes jusqu'à l'heure du coucher. Dans ces moments-là, alors que vous devez (encore!) extraire un raisin sec d'une narine, vous ne pouvez rien espérer d'autre que *survivre*.

Cependant, quand il s'agit de vos enfants, votre ambition va bien au-delà de la simple survie. Bien sûr, vous voulez surmonter ces pénibles épreuves du quotidien. Mais que vous soyez un parent ou un proche investi dans la vie d'un enfant, votre but ultime est de l'éduquer et de le voir s'épanouir. Vous souhaitez à vos enfants de nouer des relations fortes, de réussir à l'école, de travailler dur, d'être honnêtes, responsables, et de se sentir bien dans leur peau.

Survivre. S'épanouir.

Nous avons rencontré des milliers de parents au fil des années. Lorsque nous leur demandons ce qui compte le plus à leurs yeux, ce sont des variantes de ces deux objectifs qui arrivent largement en tête. Ils veulent survivre à ces situations difficiles et voir leurs enfants s'épanouir. En tant que parents, nous partageons ces mêmes aspirations pour nos propres familles. Lorsque les temps sont plus nobles, plus calmes et plus sains, nous nous efforçons de nourrir l'esprit de nos enfants, de développer leur imaginaire et de les encourager à exploiter leur potentiel dans tous les domaines de l'existence. Mais dans ces moments de panique où il faut forcer notre jeune enfant à grimper dans son siège d'auto pour arriver à l'heure au match de football, notre ambition se résume à ne pas avoir à crier: «Tu es vraiment insupportable!»

Prenez le temps de réfléchir à la question suivante: que souhaitez-vous vraiment pour vos enfants? Quelles qualités espérez-vous les voir développer et posséder dans leur vie d'adulte? Vous désirez certainement les savoir heureux, indépendants. Vous leur souhaitez des relations solides, une existence épanouie et une vie réussie. À présent, réfléchissez au pourcentage du temps que vous passez intentionnellement à développer les qualités de vos enfants. Si vous êtes comme la majorité des parents, vous vous en voulez de passer autant de temps à lutter pour tenir jusqu'à la fin de la journée (voire au cours des cinq prochaines minutes) au lieu de créer des expériences pour aider vos enfants à s'épanouir, aujourd'hui comme demain.

Vous vous mesurez peut-être à une sorte de parent parfait qui ne lutte jamais pour survivre, qui consacre tout son temps au bien-être de sa progéniture. Vous savez, le président de l'association des parents d'élèves, qui cuisine des repas bio et équilibrés tout en lisant à ses enfants un texte en latin sur l'altruisme, avant de les emmener au musée d'art dans sa voiture hybride parfumée à la lavande où il écoute de la musique classique. Personne ne peut arriver au niveau de ce superparent imaginaire. Surtout lorsqu'on passe le plus clair de nos journées en mode survie, et qu'à la fin d'un anniversaire on se retrouve, les yeux exorbités et le visage rouge, à crier: «Si j'entends encore une dispute à propos de ce jeu vidéo, personne n'aura de cadeau!»

Si cela vous paraît familier, nous avons de bonnes nouvelles pour vous: *les moments où vous tentez de survivre sont en réalité des occasions pour aider vos enfants à s'épanouir*. Sur le coup, vous vous dites probablement que les instants précieux et importants (une conversation sur la compassion ou la force de caractère) sont distincts des défis parentaux (comme affronter une nouvelle bataille domestique ou gérer une énième crise). Mais ils ne sont pas du tout distincts. Votre enfant vous manque de respect, vous êtes convoqué chez le directeur de l'école, vous retrouvez des crayonnages partout sur vos murs – ce sont des moments de survie, aucun doute là-dessus. Mais en même temps, ce sont des occasions – et même des cadeaux, car un moment de survie est *aussi* un moment d'épanouissement – où le rôle de parent prend tout son sens.

Par exemple, pensez à une situation pénible que vous rencontrez souvent. Peut-être quand vos enfants se querellent pour la troisième fois en trois minutes. (Pas si difficile à imaginer, n'est-ce pas?) Au lieu de vous énerver et d'envoyer les petits querelleurs chacun dans sa chambre, vous pourriez utiliser cette dispute comme une occasion de leur apprendre à écouter les points de vue d'autrui; à exprimer leurs propres désirs avec clarté et respect; à faire des compromis, des sacrifices; à pardonner. Je sais: il est difficile d'avoir une telle réaction au plus fort de la tempête. Mais si vous comprenez un tant soit peu les besoins émotionnels et les états mentaux de vos enfants, vous pouvez envisager une résolution positive – même sans l'intervention des forces pacificatrices de l'ONU.

Il n'y a aucun mal à séparer ses enfants lorsqu'ils se battent. C'est une bonne technique de survie et, dans certaines situations, c'est certainement la meilleure solution. Mais, souvent, nous pouvons faire mieux que mettre fin au conflit et au vacarme. Nous pouvons transformer cette expérience de manière à développer le cerveau de nos enfants et à améliorer leur tempérament et leurs relations avec les autres. Avec le temps, les fratries géreront mieux leurs désaccords, sans intervention parentale. Ce n'est que l'une des multiples manières de les aider à s'épanouir.

L'intérêt de l'approche «survivre et s'épanouir» est que vous n'avez pas à consacrer un temps particulier à l'épanouissement de vos enfants. Il suffit d'utiliser toutes vos interactions avec eux – stressantes et colériques aussi bien qu'agréables ou miraculeuses – comme des occasions de les aider à devenir des adultes responsables, généreux et solides. Tel est l'objet de ce livre: se servir de ces moments du quotidien pour inciter vos enfants à exploiter leur vrai potentiel. Les pages suivantes proposent un antidote aux approches parentales académiques qui encensent la réussite et la perfection. Nous nous concentrerons pour notre part sur les moyens d'aider nos enfants à être eux-mêmes et à s'épanouir dans le monde, emplis de résilience et de force. Comment atteindre un tel objectif? La réponse est simple: il vous faut comprendre les principes de base d'un jeune cerveau afin de favoriser sa croissance et son développement. C'est l'objet même du *Cerveau de votre enfant*.

Comment utiliser ce livre

Que vous soyez parent, grand-parent, professeur, thérapeute ou tout autre proche investi dans la vie d'un enfant, ce livre est pour vous. Nous allons utiliser le mot «parent» tout au long de cet ouvrage, mais nous nous adressons en réalité à toutes les personnes concernées par la tâche délicate qui consiste à éduquer, soutenir et faire grandir les enfants. Notre objectif est de vous apprendre à utiliser ces interactions quotidiennes comme des occasions, pour vous et vos enfants, de survivre et de vous épanouir. Même si la plus grande partie de ce que vous allez lire peut sembler concerner les adolescents – en fait, un prochain opus leur sera consacré –, ce livre se concentre sur les années de 0 à 12 ans, soit les enfants en bas âge, les petits de maternelle et les préadolescents.

Dans les pages suivantes, nous allons expliquer la perspective du cerveau global et vous donner plusieurs stratégies pour aider vos enfants à être heureux, sains et épanouis. Le premier chapitre présente le concept de parentalité, en tenant compte des particularités du cerveau, et définit le concept simple et efficace qui est au cœur de l'approche du cerveau global: l'intégration. Le chapitre 2 est consacré à l'importance du fonctionnement combiné des hémisphères gauche et droit du cerveau pour que l'enfant soit connecté autant à sa logique qu'à ses émotions. Le chapitre 3 traite de l'importance de la connexion entre le «cerveau d'en bas», instinctif, et le «cerveau d'en haut», plus réflexif, siège de la prise de décision, de l'introspection, de l'empathie et de la moralité. Le chapitre 4 vous explique comment aider votre enfant à surmonter les expériences douloureuses de son passé grâce à l'exploitation consciente et intentionnelle des souvenirs. Le chapitre 5 vise à enseigner à vos enfants qu'ils sont capables de faire une pause pour prendre du recul sur leur propre état d'esprit. Ce faisant, ils peuvent contrôler leurs émotions et leurs réactions au monde qui les entoure. Le chapitre 6 met en lumière la façon dont vous pouvez enseigner à vos enfants le bonheur et l'épanouissement d'être connectés aux autres, tout en conservant leur identité propre.

Avec une bonne compréhension de ces différents aspects du cerveau global, vous envisagerez l'éducation d'une tout autre manière. En tant que parents, nous sommes tentés de protéger nos enfants de toute forme de souffrance et de blessure, ce qui au bout du compte est impossible. Ils tombent, ils souffrent, ils ont peur, ils sont tristes, ils sont en colère. En fait, ce sont souvent ces expériences pénibles qui les font grandir et augmentent leurs connaissances du monde extérieur. Au lieu de vouloir les protéger de difficultés inévitables, nous pouvons les aider à intégrer ce vécu pour mieux comprendre et appréhender le monde. Le sens que nos enfants donnent à leur jeune existence n'est pas seulement lié à leur propre expérience, mais aussi aux réactions de leurs parents et de leurs proches.

Avec cette idée en tête, l'un de nos objectifs premiers était de faire du *Cerveau de votre enfant* un ouvrage utile, avec des outils spécifiques pour faciliter l'éducation et donner plus de sens à vos relations avec vos enfants. C'est pourquoi environ la moitié de chaque chapitre se concentre sur ce que vous pouvez faire pour aider votre enfant et fournit des exemples pratiques où sont appliqués les concepts scientifiques présentés.

Vous trouverez également, à la fin de certains chapitres, deux sections destinées à mettre immédiatement à profit vos nouvelles connaissances. L'une vous aidera à enseigner à vos enfants les concepts de base évoqués dans le chapitre en question. Il peut paraître étrange de parler à de jeunes enfants du cerveau. Après tout, il s'agit de neurosciences. Mais nous avons découvert que même les plus petits – de quatre ou cinq ans à peine – comprennent bien le fonctionnement de base du cerveau, et, avec le temps, ils appréhendent leur comportement, leurs émotions et leur moi propre d'une manière plus pertinente. Ce savoir peut apporter beaucoup à l'enfant, tout comme au parent qui essaie de prodiguer enseignement, discipline et amour de la façon la plus bénéfique possible. Nous avons écrit le chapitre «L'escalier de l'esprit» pour des enfants de la maternelle et du primaire, mais n'hésitez pas à adapter ces informations à l'âge de votre enfant quand vous les lisez à haute voix.

La seconde section à la fin de chaque chapitre s'intitule «Parents, à vous de jouer». Alors que la plupart des ouvrages se concentrent sur la vie intérieure de nos enfants et leur relation avec leurs parents, nous vous aidons ici à

appliquer les concepts de chaque chapitre à votre propre vie. En grandissant, le cerveau d'un enfant se construit «en miroir» de celui de ses parents. Autrement dit, l'évolution des parents ou leur absence d'évolution influe sur le cerveau des enfants. Si les parents gagnent en équilibre émotionnel, les enfants en récoltent les fruits et évoluent eux aussi vers davantage d'équilibre. Cela signifie qu'intégrer et cultiver votre propre cerveau est le plus beau des cadeaux que vous puissiez faire à votre enfant.

À la fin du livre, vous trouverez un autre outil très utile, le tableau des «Âges et étapes du cerveau global», avec un résumé de la manière d'exploiter ces idées en fonction de l'âge de vos enfants. Chaque chapitre vous permet de mettre ces notions immédiatement en pratique, avec de multiples suggestions selon l'âge et le niveau de développement de votre enfant. Mais pour faciliter la tâche des parents, cette section finale répertorie nos suggestions en fonction de l'âge et du développement. Si vous êtes la mère d'un tout-petit, par exemple, vous trouverez comment favoriser l'intégration entre les hémisphères gauche et droit de son cerveau. Puis, à mesure que votre petit grandira, vous pourrez vous référer à ce tableau récapitulatif pour trouver des exemples et des suggestions correspondant à son nouveau stade de développement.

De plus, juste après la partie «Âges et étapes du cerveau global», vous trouverez un aide-mémoire qui résume les grandes idées de cet ouvrage. N'hésitez pas à le photocopier et à l'afficher sur votre réfrigérateur, afin que vous et tous ceux qui aiment vos enfants – proches, gardiennes, grands-parents, etc. – puissiez contribuer ensemble à leur bien-être.

Comme vous l'aurez sans doute compris, nous avons eu à cœur de rendre cet ouvrage accessible à tous. En tant que scientifiques, nous aspirons à la précision et à l'exactitude. En tant que parents, nous visons la compréhension pratique. En plus de ces deux aspirations contradictoires, nous avons mûrement réfléchi au moyen clair, utile et pragmatique de vous fournir des données pertinentes et récentes. Si ce livre a des fondements scientifiques, vous n'aurez cependant pas l'impression de suivre un cours de sciences ou de lire un ouvrage universitaire. Oui, il s'agit de neurosciences, et nous restons parfaitement fidèles aux démonstrations de la recherche scientifique. Mais nous souhaitons vous inviter dans notre cercle, et non vous laisser en dehors. Nous avons tous deux consacré notre carrière à assimiler des connaissances scientifiques complexes et vitales sur le cerveau afin de les rendre accessibles aux parents et immédiatement applicables au quotidien. Ne soyez pas effrayé par toutes ces informations sur le cerveau. Vous devriez les trouver fascinantes, et vous verrez que la majorité des concepts de base sont en réalité très simples à comprendre et à mettre en pratique[1].

Merci de vous joindre à nous dans ce voyage vers la connaissance, grâce auquel vos enfants seront plus heureux, plus équilibrés et plus entiers. Grâce à votre compréhension du cerveau, l'éducation que vous donnerez à vos enfants sera réfléchie, tout comme vos propres réactions. Vous irez bien au-delà de la survie. En offrant à vos enfants des expériences fortes, qui favorisent le développement du cerveau global, vous vivrez moins de crises parentales. Surtout, comprendre l'intégration vous permettra de mieux connaître votre enfant, de réagir plus efficacement dans les situations difficiles et de bâtir sciemment les fondations d'une existence emplie d'amour et de bonheur. Ainsi, non seulement votre enfant s'épanouira dans son enfance et dans sa vie d'adulte, mais la famille s'épanouira elle aussi tout entière.

Dan et Tina

www.wholebrainchild.com (en anglais seulement)

---

1 Si vous souhaitez plus de détails sur la science à l'origine de ce livre, jetez un coup d'œil aux ouvrages de Daniel Siegel, *Mindsight* et *The Developing Mind*, deuxième édition.

1

Comprendre les principes de base du cerveau

Les parents sont souvent des experts pour tout ce qui concerne le corps de leur enfant. Ils savent qu'une température excédant 37 °C correspond à une fièvre. Ils savent nettoyer une plaie pour éviter l'infection et quels aliments conviennent le mieux à leur progéniture.

Mais le parent le plus attentionné et le plus instruit ne connaît pas forcément les principes de base du cerveau de son enfant. N'est-ce pas surprenant? Surtout lorsqu'on comprend le rôle central que le cerveau joue dans tous les aspects de sa vie: la discipline, la prise de décision, la conscience de soi, l'apprentissage scolaire, le rapport aux autres, etc. En fait, le cerveau détermine plus ou moins qui nous sommes et ce que nous faisons. Et comme il est en grande partie modelé par les expériences que nous, parents, offrons à nos enfants, comprendre de quelle manière ils réagissent à ces expériences peut nous aider à rendre nos enfants plus forts et plus résilients.

Ainsi, nous allons vous familiariser avec le principe du cerveau «comme un tout». Nous aimerions vous expliquer quelques concepts fondamentaux à propos du cerveau et vous aider à les utiliser pour faciliter et améliorer l'éducation que vous donnez à vos enfants. Bien sûr, éduquer un enfant dans cette perspective ne vous épargnera pas les frustrations inhérentes au rôle de parent. **Mais en assimilant quelques concepts de base du fonctionnement cérébral, vous appréhenderez mieux votre enfant, réagirez mieux dans les situations difficiles et poserez des bases solides pour sa santé émotionnelle, mentale et sociale.** La façon dont vous agissez en tant que parents est primordiale, et nous allons vous donner des idées simples, basées sur des principes scientifiques, pour bâtir une relation forte avec votre enfant, l'aider à modeler son cerveau et lui donner toutes les chances de mener une vie heureuse.

D'abord, nous allons vous raconter une anecdote qui illustre l'intérêt de ces connaissances pour les parents.

Iaa woo woo

Un jour, Marianna, directrice d'une école primaire, a reçu un appel à son travail: son fils de deux ans, Marco, avait eu un accident de voiture avec sa gardienne. Marco allait bien, mais la gardienne, qui était au volant, avait été transportée à l'hôpital en ambulance.

Marianna s'est précipitée sur le lieu de l'accident; elle a alors appris que sa gardienne avait eu une crise d'épilepsie pendant qu'elle conduisait. La jeune maman a trouvé son fils auprès d'un pompier qui tentait vainement de le consoler. Elle a pris Marco dans ses bras, et l'enfant s'est immédiatement apaisé.

Dès qu'il a cessé de pleurer, Marco a voulu expliquer à sa maman ce qui s'était passé. Dans son langage d'enfant de deux ans, que seuls comprennent ses parents et sa gardienne, il a répété inlassablement: «Iaa woo woo.» «Iaa» désignait «Sophia», le prénom de sa chère gardienne, et «woo woo» faisait référence à la sirène du camion de pompier (ou, dans ce cas, de l'ambulance). En répétant à sa mère: «Iaa woo woo», Marco se focalisait sur le détail de l'accident le plus important à ses yeux: Sophia avait été emportée par une ambulance.

Dans une telle situation, la majorité d'entre nous seraient tentés de rassurer Marco, de lui dire que Sophia va bien, puis de détourner l'attention de l'enfant: «Et si on allait manger une crème glacée?» Les jours suivants, beaucoup de parents chercheraient à protéger leur enfant en évitant de parler de l'accident. Le problème avec l'approche «Et si on allait manger une crème glacée?» est qu'elle laisse l'enfant dans un état de confusion par rapport à ce qui s'est passé. Il est toujours empli de craintes et d'émotions effrayantes, or personne ne l'autorise (ni ne l'aide) à les comprendre et à les surmonter.

Marianna n'a pas commis cette erreur. Comme elle a assisté au cours de Tina sur la parentalité et le cerveau, elle utilise ses connaissances à bon escient. Ce soir-là – et toute la semaine suivante –, comme Marco reparlait sans cesse de l'accident de voiture, Marianna l'a aidé à reconstituer l'événement, encore et encore. «Oui, Sophia et toi avez eu un accident, n'est-ce pas?» À ce moment-là, Marco a levé et secoué les bras, pour mimer la crise d'épilepsie de sa gardienne. Marianna a poursuivi: «Oui, Sophia a eu une crise et s'est mise à trembler, et la voiture a eu un accident, c'est bien ça?» Ensuite, Marco a lancé son fameux «Iaa woo woo», ce à quoi sa mère a répondu: «C'est ça, le woo

woo est venu et a emmené Marianna chez le docteur. Et maintenant elle va mieux. On est allés la voir hier, tu t'en souviens? Elle allait bien, n'est-ce pas?»

En autorisant Marco à répéter l'histoire, Marianna l'a aidé à comprendre ce qui s'était passé, et ainsi à gérer ses émotions. Comme elle sait combien il est important d'aider le cerveau de son fils à traiter cette expérience traumatisante, elle lui a demandé de raconter l'incident plusieurs fois pour lui permettre de surmonter sa peur et de reprendre le cours normal de sa vie. Au fil des jours, Marco a de moins en moins évoqué l'accident, jusqu'à ce que ce ne soit plus qu'une expérience passée – quoique particulièrement importante.

En lisant ce livre, vous découvrirez pourquoi Marianna a réagi ainsi et vous comprendrez pourquoi, sur le plan pratique comme neuronal, cela a tant aidé son fils. Vous pourrez mettre en pratique ces nouvelles connaissances pour faciliter et améliorer l'éducation de votre enfant.

Le concept au cœur de la réaction de Marianna, et de ce livre, est *l'intégration*, le fonctionnement harmonieux de toutes les facettes du cerveau. Une compréhension claire de l'intégration vous permettra de modifier radicalement votre mode d'éducation. Il vous permettra également de mieux apprécier les réactions de vos enfants et de les préparer à mener une existence riche et gratifiante.

Qu'est-ce que l'«intégration» et pourquoi est-ce important?

La plupart d'entre nous n'ont pas conscience que le cerveau est constitué de différentes parties, qui ont chacune un rôle précis. Par exemple, le cerveau gauche nous aide à réfléchir logiquement et à organiser nos pensées en phrases, alors que le cerveau droit nous permet de ressentir des émotions et de lire des indices non verbaux. Nous avons également un cerveau «reptilien», qui nous permet d'agir instinctivement et de prendre des décisions instantanées en situation de survie, ainsi qu'un cerveau «limbique», qui nous incite à nouer des relations. Une partie de notre cerveau est consacrée à la mémoire; une autre, aux choix moraux et éthiques. C'est presque comme si notre cerveau avait des personnalités multiples – l'une rationnelle, l'autre irrationnelle; l'une réflexive, l'autre émotive. Pas étonnant que, par moments, nous ayons l'impression d'être plusieurs personnes à la fois!

La clé du bien-être est de faire fonctionner correctement ces différentes parties ensemble – de les intégrer. L'intégration permet aux aires cérébrales distinctes de fonctionner comme un tout. Exactement comme les organes du corps, qui ont chacun un rôle déterminé: les poumons respirent l'air, le cœur pompe du sang, l'estomac digère de la nourriture. Pour que le corps soit en bonne santé, ces organes doivent être intégrés. Autrement dit, chacun doit remplir son rôle pour garantir le bon fonctionnement général. Le principe de l'intégration est simple: relier les divers éléments les uns aux autres pour créer un tout efficace. Comme pour un corps sain, le cerveau ne peut être au maximum de ses capacités si ses différentes composantes ne sont pas parfaitement coordonnées. **Tel est le rôle de l'intégration: coordonner et équilibrer les différentes régions du cerveau.** Les enfants non intégrés se repèrent facilement: submergés par leurs émotions, confus, agités, ils sont incapables de réagir calmement et efficacement à une situation donnée. Colère, crise, agressivité sont le résultat d'un manque d'intégration – appelé aussi *désintégration* –, tout comme d'autres réactions incontrôlables qui rendent notre rôle de parents – et notre existence – si difficile.

Nous devons faciliter l'intégration de nos enfants pour qu'ils utilisent efficacement la totalité de leur cerveau. Ils ont besoin d'être intégrés *horizontalement*: le cerveau gauche logique doit collaborer avec le cerveau droit émotionnel. Ils doivent aussi être intégrés *verticalement*, de sorte que les aires cérébrales supérieures, permettant de réfléchir à leurs actes, s'accordent avec les parties inférieures, liées à l'instinct et à la survie.

La mise en place de l'intégration est fascinante; or, la majorité des gens n'en ont même pas conscience. Ces dernières années, des scientifiques ont développé des technologies de scintigraphie cérébrale grâce auxquelles les chercheurs ont étudié le cerveau de manière inédite. Ces nouvelles technologies ont confirmé la plupart de nos idées premières sur le cerveau. Cependant, une découverte a fait vaciller les fondements mêmes des neurosciences: le cerveau est en réalité «plastique», ou malléable. À savoir qu'il se modifie physiquement au cours de notre existence, et pas seulement durant l'enfance, comme nous le pensions auparavant.

Qu'est-ce qui modèle notre cerveau? L'expérience. Même à un âge avancé, nos expériences modifient la structure physique de notre cerveau. Lorsque nous vivons un événement, nos cellules neuronales, appelées *neurones*, s'«activent». Le cerveau possède cent milliards de neurones, ayant chacun en moyenne 10 000 connexions à d'autres neurones. La manière dont certains circuits neuronaux sont activés détermine la nature de notre activité mentale – de la perception des images et des sons aux domaines plus abstraits de la pensée et du raisonnement. Quand les neurones s'activent, ils créent de nouvelles connexions entre eux. Avec le temps, les connexions qui résultent de ces activations conduisent à un nouveau câblage cérébral. C'est une découverte extraordinaire! Cela signifie que nous ne sommes pas prisonniers pour le reste de notre existence du fonctionnement actuel de notre cerveau – nous pouvons le réorganiser et espérer être plus heureux et en meilleure santé. Ce n'est pas seulement vrai pour les enfants et les adolescents, mais pour chacun de nous tout au long de notre vie.

En ce moment même, le cerveau de votre enfant est sans cesse connecté et reconnecté, et les expériences que vous lui faites partager pendant sa croissance déterminent la structure de son cerveau. Pas de pression, n'est-ce pas? Ne vous inquiétez pas, avec l'aide de dame Nature, l'architecture cérébrale de base se met correctement en place grâce à une alimentation, un sommeil et des stimulations appropriés. Bien entendu, les gènes jouent un rôle prépondérant dans l'évolution de l'être humain, en particulier en matière de tempérament. Mais des découvertes dans plusieurs domaines de la psychologie du développement suggèrent que tout notre vécu – la musique que nous écoutons, les gens que nous aimons, les livres que nous lisons, la discipline que nous recevons, les émotions que nous éprouvons – affecte profondément le développement de notre cerveau. En d'autres termes, en plus de notre architecture neuronale de base et de notre tempérament inné, les parents ont pour mission d'offrir à leur progéniture des expériences capables de développer un cerveau intégré et efficace. Ce livre va vous montrer comment utiliser les expériences du quotidien pour aider le cerveau de votre enfant à être mieux intégré.

Par exemple, les enfants qui discutent avec leurs parents de leurs expériences ont tendance à avoir plus facilement accès aux souvenirs de ces expériences. Les enfants qui parlent de ce qu'ils ressentent développent une intelligence émotionnelle et comprennent mieux leurs propres émotions et celles des autres. Les enfants timides, que les parents encouragent à découvrir le monde, tendent à perdre leurs inhibitions, alors que ceux qui sont surprotégés ou placés dans des situations anxiogènes ont du mal à surmonter leur timidité.

Un domaine entier de recherche sur le développement et l'attachement de l'enfant soutient cette théorie. Et les découvertes récentes dans le domaine de la neuroplasticité défendent l'idée que les parents peuvent directement modeler le cerveau de leur enfant grâce aux activités qu'ils leur proposent. Ainsi, des heures passées devant un écran – pour jouer à des jeux vidéo, regarder la télévision ou envoyer des textos – formeront les connexions du cerveau d'une certaine manière, alors que les activités éducatives, le sport et la musique auront un tout autre résultat. Passer du temps en famille et entre amis, apprendre à nouer des relations, en particulier en tête à tête, établira des connexions neuronales encore différentes. Tout notre vécu affecte le développement du cerveau.

L'intégration, c'est ce processus de connexion et de reconnexion qui se produit lorsque nous faisons vivre à l'enfant des expériences pour créer des liens entre les différentes parties du cerveau. Lorsque ces aires cérébrales collaborent, elles créent et renforcent les fibres intégratives qui les relient. Il en résulte qu'elles sont plus fortement connectées et fonctionnent mieux ensemble. Comme les chanteurs d'un chœur accordent leurs voix pour créer une harmonie qu'un seul individu serait incapable de produire, un cerveau intégré est bien plus puissant que chacune de ses parties prises individuellement.

Voilà ce que nous voulons faire pour chacun de nos enfants: aider l'intégration de leur cerveau de manière à ce qu'ils puissent utiliser pleinement leurs ressources mentales. C'est exactement ce qui s'est passé avec Marco. Quand Marianna a incité son fils à répéter son récit («Iaa woo woo»), elle l'a aidé à désamorcer les émotions inquiétantes et traumatiques de manière à ce qu'il ne soit pas régi par ces dernières. Elle y est parvenue en invoquant les détails factuels et la logique de son cerveau gauche – qui à l'âge de deux ans commence à peine à se développer – de sorte qu'il donne un sens à son accident.

Si Marianna n'avait pas aidé Marco à comprendre l'incident, ses peurs seraient restées irrésolues et auraient pu ressurgir sous d'autres formes. Il aurait pu développer une phobie des voitures ou craindre d'être séparé de ses parents. Son cerveau droit aurait aussi pu devenir incontrôlable et provoquer de fréquentes crises chez le petit garçon. Au lieu de quoi, en reconstituant toute l'histoire avec Marco, Marianna lui a permis de focaliser son attention à la fois sur les faits et les émotions liés à l'accident, ce qui nécessite l'action combinée des hémisphères gauche et droit de son cerveau, et renforce cette connexion (nous expliciterons ce concept plus précisément dans le chapitre 2). Mieux intégré, Marco peut retrouver la vie normale du petit garçon de deux ans qu'il est au lieu d'être rongé par les peurs et les angoisses qu'il vient de vivre.

Prenons un autre exemple. Maintenant que vos frères et sœurs et vous êtes adultes, vous battez-vous toujours pour appuyer sur le bouton de l'ascenseur? Bien sûr que non. (Enfin, j'espère que non.) Mais vos enfants se chamaillent-ils pour ce genre de broutilles? Si ce sont des enfants typiques, oui.

Cette différence tient à l'intégration du cerveau. La rivalité entre frères et sœurs fait partie des épreuves classiques liées à l'éducation, au même titre que la colère, la désobéissance, le refus de faire ses devoirs, les problèmes de discipline, etc. Comme nous l'expliquerons dans les prochains chapitres, ces défis journaliers de la parentalité sont le fruit d'un *manque d'intégration* du cerveau de l'enfant. La raison de ces difficultés d'intégration est simple: le cerveau a besoin de temps pour se développer. En réalité, le chemin est long, car le cerveau d'une personne normale est considéré comme mature autour de 25 ans.

La mauvaise nouvelle? Vous allez devoir attendre que le cerveau de votre enfant évolue. C'est la vérité. Même si votre tout-petit vous semble extrêmement brillant, il n'a pas le cerveau d'un enfant de 10 ans, et ne l'aura pas avant plusieurs années. La vitesse de maturation du cerveau est largement influencée par les gènes dont nous héritons. Mais le degré d'intégration est l'une des caractéristiques sur laquelle nous pouvons agir par l'éducation au jour le jour.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez influencer au quotidien la croissance du cerveau de votre enfant vers l'intégration. D'abord, vous pouvez l'aider à développer chacune de ses aires neuronales en lui donnant l'occasion de les stimuler. Ensuite, vous pouvez encourager leur intégration pour qu'elles fonctionnent efficacement ensemble. Cela ne fera pas grandir votre enfant plus vite, mais cela l'aidera à mieux grandir. Il ne s'agit pas de vouloir à tout prix donner du sens et de l'importance à la moindre expérience du quotidien. Il s'agit seulement d'être présent pour votre enfant, de sorte qu'il soit mieux intégré. Ainsi, il s'épanouira sur le plan émotionnel, intellectuel et social. Un cerveau intégré aide à prendre de meilleures décisions, à mieux contrôler son corps et ses émotions, à mieux comprendre son moi propre, à forger de solides relations et à réussir à l'école.

Jetez-vous à l'eau: naviguer entre chaos et rigidité

Que signifie au juste «être intégré», qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte? Lorsqu'une personne est bien intégrée, elle jouit d'une bonne santé mentale et d'un réel bien-être. Mais ces idées sont difficiles à définir. En fait, si les librairies sont remplies de livres sur les maladies mentales, la santé mentale est en revanche rarement définie. Daniel Siegel a été le premier à proposer une définition de la santé mentale, que les chercheurs et thérapeutes du monde entier commencent aujourd'hui à utiliser. Elle est basée sur le concept d'intégration et requiert une bonne compréhension de la dynamique complexe du cerveau. Une manière simple de l'exprimer consiste à décrire la santé mentale comme la capacité à naviguer sur la «rivière du bien-être».

Imaginez un paisible cours d'eau à la campagne. C'est votre rivière du bien-être. Chaque fois que vous voguez tranquillement dans votre canot, vous avez le sentiment d'être en harmonie avec le monde alentour. Vous avez une vision claire de vous-même, des autres et de votre existence. Vous êtes malléable et vous vous adaptez facilement aux changements de situation. Bref, vous êtes équilibré et serein.

La rivière du bien-être, entre chaos et rigidité

Parfois, néanmoins, au cours de la navigation, vous vous approchez trop près de l'une ou l'autre rive. Cela provoque divers problèmes, selon la berge que vous frôlez. L'une représente le chaos, un espace où vous perdez le contrôle. Au lieu de voguer sur les flots paisibles, vous êtes pris dans des rapides, et la confusion et l'agitation vous submergent. Vous devez absolument vous éloigner de cette rive et retourner dans le cours tranquille de la rivière.

Mais n'allez pas trop loin, car l'autre berge présente ses propres dangers. C'est la rive de la rigidité, l'opposé du chaos. Au lieu de sombrer dans la confusion, vous cherchez à exercer votre contrôle sur tout et tout le monde autour de vous. Vous êtes alors totalement incapable de vous adapter, de faire des compromis, de négocier. Près de ce rivage, les eaux sont stagnantes, les roseaux et les branchages empêchent votre canot de poursuivre sa route sur la rivière du bien-être.

Ainsi, un extrême est le chaos, avec une perte totale de contrôle, l'autre est la rigidité, avec une obsession du contrôle, qui conduit à l'inflexibilité et à l'incapacité de s'adapter. Au fil de notre existence, nous oscillons tous entre ces deux rives – en particulier lorsque nous voulons exercer notre rôle de parent. Dès que nous effleurons les rives du chaos ou de la rigidité, nous nous éloignons de la santé mentale et émotionnelle. Éviter ces deux rives, c'est jouir de la rivière du bien-être. Notre vie d'adulte peut être vue en grande partie comme un long voyage sur l'eau –, tantôt paisible, tantôt pris dans le chaos ou la rigidité –, à louvoyer entre les deux. L'harmonie naît de l'intégration. Le chaos et la rigidité sont la conséquence d'une intégration bloquée.

Tout cela est valable pour nos enfants. Ils voguent sur leur propre rivière du bien-être dans leur petit canot. Notre rôle de parents est mis à l'épreuve chaque fois que nos enfants ne sont plus dans le flux harmonieux, qu'ils sont happés par le chaos ou la rigidité. Votre enfant de trois ans refuse de partager son jouet au parc? Rigidité. Il se met à crier, à pleurnicher et jette du sable quand son petit camarade prend son jouet? Chaos. Vous pouvez guider votre enfant vers la sérénité, l'aider à vivre dans l'harmonie, en évitant à la fois le chaos et la rigidité.

Cela vaut aussi pour les enfants plus âgés. Votre fille de 11 ans, habituellement sage, fait une crise d'hystérie parce qu'elle n'a pas obtenu le solo qu'elle voulait dans la comédie musicale de l'école. Elle refuse de se calmer et répète qu'elle chante mieux que les autres. En fait, elle oscille entre les rives du chaos et de la rigidité, tandis que ses émotions ont manifestement pris le contrôle de sa logique. En conséquence, elle refuse obstinément d'admettre qu'une autre fille puisse avoir plus de talent qu'elle. Vous pouvez la ramener vers l'équilibre et l'intégration, et donc vers le bien-être. (Ne vous inquiétez pas, nous allons vous donner les clés pour y parvenir.)

En pratique, tous les moments liés à la survie entrent dans cette configuration. Vous serez surpris de constater à quel point les principes de chaos et de rigidité vous aideront à comprendre les comportements erratiques de votre enfant. Ces concepts vous permettront de «prendre la température», de mesurer le degré d'intégration de votre enfant à un moment donné. Si vous affrontez le chaos/la rigidité, vous saurez qu'il n'est pas intégré. À l'inverse, quand votre enfant est en état d'intégration, il possède les qualités que l'on associe à une personne mentalement et émotionnellement équilibrée: flexibilité, adaptabilité, stabilité, capacité à comprendre son moi propre et le monde qui l'entoure. L'approche puissante et pratique de l'intégration nous permet de comprendre comment notre enfant – comme nous-mêmes – fait face au chaos et à la rigidité quand l'intégration est bloquée.

Avec cette idée en tête, nous pouvons mettre en place des stratégies pour favoriser l'intégration dans l'existence de nos enfants comme dans la nôtre. Dans les chapitres suivants, nous allons explorer ces stratégies du cerveau «comme un tout», au jour le jour.

2

Deux cerveaux pensent mieux qu'un: cerveau droit/cerveau gauche

Léa, la fille de Thomas, âgée de quatre ans, adorait son école maternelle et n'avait aucun mal à se séparer de son père le matin – jusqu'au jour où elle est tombée malade à l'école. Son enseignante a appelé Thomas, qui est venu la chercher immédiatement. Le lendemain, Léa a pleuré au moment d'aller à l'école, même si elle se sentait beaucoup mieux. Le problème s'est répété le lendemain matin, puis les jours suivants. Son père réussissait à la préparer, mais dès qu'ils s'approchaient de l'école, rien n'allait plus.

Comme l'a compris Thomas, Léa paniquait dès qu'elle descendait de voiture dans le stationnement de l'école et refusait d'avancer à l'approche de sa salle de classe. Elle marchait bien à côté de son père, mais réussissait par on ne sait quel artifice à rendre son corps plus lourd qu'un piano, de sorte qu'il devait pratiquement la porter. Une fois devant sa classe, Léa serrait la main de son père de toutes ses forces et finissait par s'accrocher désespérément à sa jambe. Lorsque Thomas parvenait enfin à s'arracher à sa fille et à quitter la pièce, il l'entendait gémir par-dessus les cris des autres enfants: «Si tu pars, je vais mourir!»

Cette angoisse liée à la séparation est normale chez les jeunes enfants. L'école peut être un endroit anxiogène pour eux. Mais comme Thomas l'a très justement remarqué: «Léa adorait l'école avant de tomber malade. Elle aimait les activités, les copines, les histoires. Et surtout son enseignante.»

Alors que s'est-il passé? Comment le simple fait d'être malade a-t-il fait naître chez Léa une peur aussi irrationnelle? Et quelle attitude Thomas doit-il adopter? Son but premier: trouver une stratégie pour que Léa ait de nouveau envie d'aller à l'école. C'est l'objectif «survivre». Mais il voudrait également transformer cette épreuve en une expérience utile pour Léa à court et à long terme. C'est l'objectif «s'épanouir».

Nous reviendrons sur la manière dont Thomas s'est servi de ses connaissances de base sur le cerveau pour transformer une épreuve de survie en expérience utile, susceptible de faire évoluer et grandir sa fille. En particulier, Thomas a compris ce que nous allons vous expliquer maintenant: les principes simples du fonctionnement des deux parties du cerveau.

Cerveau gauche, cerveau droit: introduction

Vous savez sûrement que votre cerveau est divisé en deux hémisphères. Non seulement ces deux parties sont anatomiquement séparées, mais elles fonctionnent de manière totalement différente. Certains disent même que chaque hémisphère a sa propre personnalité, son propre «esprit». La communauté scientifique se réfère à l'hémisphère gauche et à l'hémisphère droit, mais pour simplifier, nous allons parler, comme le veut l'usage, de cerveau gauche et de cerveau droit.

Votre cerveau gauche aime et recherche l'ordre. Il est *logique*, *littéral*, *linguistique* (il aime les mots) et *linéaire* (il organise et ordonne les éléments). Le cerveau gauche n'aime que ces quatre termes commencent par la lettre *L* (il aime aussi les listes).

Le cerveau droit, lui, est holistique et non verbal. Il envoie et reçoit des signaux qui nous permettent de communiquer, comme les expressions faciales, les regards, les inflexions de la voix, les postures, la gestuelle. Au lieu du détail et de l'ordre, notre cerveau droit s'intéresse à la vision d'ensemble – la signification et le ressenti d'une expérience – et plus particulièrement aux images, aux émotions et aux souvenirs personnels. Grâce à notre cerveau droit, nous éprouvons des émotions qui viennent des «tripes» ou du «fond du cœur». Certains disent que le cerveau droit est plus «intuitif» et «émotionnel» – deux termes que nous reprendrons dans les pages suivantes pour évoquer son rôle de manière simplifiée. Mais gardez à l'esprit qu'en principe, il est plus juste de dire que ce cerveau droit est plus directement influencé par le corps et les aires cérébrales inférieures, permettant de recevoir et d'interpréter les informations émotionnelles. C'est évidemment plus complexe, mais, pour schématiser, le cerveau gauche est logique, linguistique et littéral, alors que le cerveau droit est émotionnel, non verbal, expérientiel et autobiographique (et il se moque totalement que ces mots ne débutent pas par la même lettre).

On pourrait le formuler de la manière suivante: le cerveau gauche s'intéresse à la *lettre de la loi* (encore des L!). Comme vous le savez, en grandissant, les enfants exploitent à merveille la capacité de raisonnement de leur cerveau gauche: «Je ne l'ai pas poussée! Je l'ai heurtée.» Le cerveau droit, quant à lui, se préoccupe de *l'esprit de la loi*: les émotions et les expériences relationnelles. Le gauche se concentre sur le texte, le droit sur le contexte. C'est le cerveau droit illogique et émotionnel qui a incité Léa à crier à son père: «Si tu pars, je vais mourir!»

En matière de développement, les très jeunes enfants ont un hémisphère droit dominant, en particulier pendant les trois premières années de leur vie. Ils ne maîtrisent pas encore la logique et la parole pour exprimer leurs émotions, et vivent uniquement dans l'instant – ce qui explique pourquoi un enfant est capable de s'arrêter au milieu du trottoir pour étudier une coccinelle alors qu'il est en retard pour son cours d'éveil musical. Pour ces petits, la logique, les responsabilités et le temps n'existent pas. Mais quand un tout-petit demande «Pourquoi?» en boucle, son cerveau gauche commence à prendre de l'importance. Pourquoi? Parce que notre cerveau gauche aime comprendre les relations de cause à effet dans le monde qui l'entoure – et exprimer cette logique par l'entremise du langage.

Deux moitiés forment un tout: combiner le gauche et le droit

Pour mener une vie équilibrée, créative, pleine de sens et riche en relations humaines, il est crucial que nos deux hémisphères collaborent. L'architecture même du cerveau est conçue en ce sens. Ainsi, le *corpus callosum* – ou corps calleux – est un ensemble de fibres sur la ligne médiane du cerveau qui relie les deux hémisphères. La communication entre les deux hémisphères passe par ces fibres, qui permettent aux deux hémisphères de travailler en

équipe. C'est exactement ce que nous souhaitons pour nos enfants: les *intégrer horizontalement*, de sorte que leurs deux hémisphères fonctionnent harmonieusement. Ainsi, ils accorderont autant d'importance à leur logique qu'à leurs émotions. Ils seront équilibrés et capables de comprendre le monde dans son ensemble, ainsi que leur moi propre.

Le cerveau a deux parties pour une raison précise: grâce aux fonctions spécifiques de chaque hémisphère, nous réalisons des tâches complexes, élaborées. Les problèmes apparaissent quand les deux hémisphères ne sont *pas* intégrés et que nous privilégions l'un ou l'autre dans notre compréhension du monde. N'utiliser que le cerveau droit ou gauche, c'est un peu comme nager avec un seul bras. On peut toujours s'en sortir – même si on risque de tourner en rond –, mais notre nage ne serait-elle pas plus efficace avec deux bras qui fonctionnent de pair?

C'est exactement la même chose pour le cerveau. Prenez vos émotions: elles sont absolument cruciales pour mener une vie pleine de sens; pourtant, il ne faut pas les laisser prendre le contrôle de notre existence. Si notre cerveau droit s'impose et que nous ignorons la logique du gauche, nous aurons l'impression de nous noyer dans un flot d'émotions et de sensations corporelles. Cela dit, il ne faut pas non plus utiliser uniquement le cerveau gauche, expurger les émotions et expériences personnelles de la logique et du langage. Notre existence s'apparenterait alors à un désert émotionnel.

Le but est d'éviter à la fois le trop-plein et le désert émotionnel. Certes, les images non rationnelles, les souvenirs autobiographiques et les émotions vitales jouent un rôle crucial, mais ils doivent être intégrés avec les parties de nous-mêmes qui apportent ordre et structure à notre existence. Quand Léa a eu peur d'être abandonnée à l'école maternelle, elle a essentiellement réagi avec son cerveau droit. Ainsi, Thomas a été témoin d'un débordement émotionnel illogique, où le cerveau droit de Léa ne fonctionnait pas harmonieusement avec son cerveau gauche.

Là, il est important de noter que ce ne sont pas seulement les débordements émotionnels qui posent problème. Un désert affectif, où les émotions sont ignorées ou niées, est aussi malsain qu'un trop-plein d'émotions. Nous observons souvent ce phénomène chez les enfants plus âgés. Daniel relate ainsi son échange avec une fille de 12 ans qui s'est retrouvée dans une situation qui vous semblera peut-être familière.

Amanda et sa meilleure amie

Amanda est venue me parler de sa dispute avec sa meilleure amie. Je savais par sa mère que cette querelle avait été très pénible pour elle, mais quand elle l'a évoquée, elle s'est contentée de hausser les épaules et de regarder par la fenêtre en disant: «M'en fiche si on ne se parle plus jamais. De toute façon, elle m'énerve.» L'expression de son visage était froide et résignée, mais au léger tremblement de sa lèvre supérieure et au papillonnement discret de ses paupières, j'ai perçu les signaux non verbaux de son hémisphère droit, révélant ce qu'on pourrait appeler ses véritables sentiments. *Le rejet est douloureux, et à ce moment précis, Amanda a combattu sa vulnérabilité par une «retraite à gauche», fuyant vers les steppes émotionnelles arides (mais prévisibles et contrôlables) de l'hémisphère gauche.*

J'ai dû l'aider à comprendre que même s'il lui était difficile de réfléchir à sa dispute avec son amie, elle devait écouter, et même valoriser ses sensations corporelles (reliées aux aires cérébrales inférieures elles-mêmes connectées au cerveau droit, qui se combinent pour créer nos émotions). Ainsi, toute l'imagerie, les sensations et les souvenirs autobiographiques de l'hémisphère droit sont nourris d'émotions. Lorsque nous sommes bouleversés, il peut paraître rassurant de fuir cette imprévisibilité du cerveau droit et de se réfugier dans les terres prévisibles et logiques du gauche.

La clé pour aider Amanda a été de m'accorder délicatement à ses sentiments réels. Je ne lui ai pas fait abruptement remarquer qu'elle se fuyait elle-même ni que cette amie qui jouait un rôle essentiel dans sa vie l'avait blessée. Non, je me suis efforcé de ressentir ce qu'elle ressentait, puis de communiquer avec son cerveau droit par l'entremise de mon propre cerveau droit. Grâce à mes expressions faciales et à mes postures, je lui ai montré que je comprenais ses sentiments. Cette empathie lui a permis de «se sentir ressentie» – de savoir qu'elle n'était pas seule. Elle s'est aussi dit que je m'intéressais à ce qu'elle ressentait vraiment, tout au fond d'elle, et pas seulement à son comportement apparent. Ce lien établi, les mots nous sont venus naturellement, et nous avons pu explorer son véritable tourment intérieur. Je lui ai demandé de me raconter l'histoire de cette querelle, je l'ai invitée, à différents endroits, à s'interrompre pour qu'elle puisse observer l'évolution subtile de ses sentiments.

J'ai ainsi réussi à reconnecter Amanda à ses vraies émotions et je l'ai aidée à les réguler de manière productive. Voilà comment j'ai tenté de me connecter à la fois aux sentiments, aux sensations et aux images du cerveau droit et au langage et à la capacité de narration linéaire du cerveau gauche. Lorsque l'on comprend le fonctionnement de base du cerveau, on sait comment relier les deux hémisphères et modifier le résultat d'une interaction.

Nous ne voulons pas que nos enfants souffrent. Mais nous voulons aussi qu'ils fassent plus que simplement traverser les moments difficiles: nous voulons qu'ils sachent affronter les problèmes et en sortent grandis. Quand

Amanda s'est «réfugiée» dans son cerveau gauche pour se départir de toutes les émotions douloureuses qui submergeaient son cerveau droit, elle a nié une importante part d'elle-même qu'elle devait absolument accepter.

Nier ses émotions n'est pas le seul danger lorsqu'on se repose trop sur son cerveau gauche. On peut également devenir trop littéral, perdre tout recul critique et être incapable de replacer la situation dans son contexte (spécialité du cerveau droit), si bien que son sens risque de nous échapper. Voilà pourquoi votre enfant de huit ans peut paraître susceptible ou agacé quand vous vous moquez gentiment de lui. N'oubliez pas que le cerveau droit est responsable de la lecture des indices non verbaux. Donc, si votre enfant est fatigué ou de mauvaise humeur, il ne se concentrera que sur les paroles et ne percevra pas votre ton plaisantin ou votre clin d'œil.

Tina a récemment été témoin d'une anecdote amusante, illustrant ce qui peut se produire quand le cerveau gauche littéral prend le dessus. Lorsque son fils cadet a eu un an, elle a commandé un gâteau dans une pâtisserie. Elle a demandé un «gâteau de *cupcakes*», à savoir un ensemble de *cupcakes* en forme de «1» recouvert de glaçage. Au moment de la commande, elle a demandé au pâtissier d'ajouter les initiales du nom de son fils – JP – sur les *cupcakes*. Malheureusement, quand elle est venue chercher sa commande juste avant la fête, elle a tout de suite remarqué un problème qui illustre ce qu'il advient quand une personne devient trop littérale (voir au bas de la page).

Le but est d'aider nos enfants à utiliser simultanément leurs deux hémisphères – d'intégrer le gauche et le droit. Souvenez-vous de la rivière du bien-être que nous avons déjà évoquée, avec la rive du chaos d'un côté et celle de la rigidité de l'autre. Nous avons défini la santé mentale comme le fait de se maintenir dans le flux harmonieux central, à égale distance de ces deux extrêmes. En aidant nos enfants à connecter leurs deux hémisphères, nous leur donnons une chance d'éviter les rives du chaos et de la rigidité et de vivre dans le cours tranquille du bonheur et de l'équilibre mental.

Intégrer les hémisphères gauche et droit empêche les enfants de flotter trop près de l'une ou l'autre rive. Quand les émotions brutes du cerveau droit ne se combinent pas avec la logique du gauche, l'enfant s'approche dangereusement du chaos, comme nous l'avons vu avec Léa. Nous devons donc les aider à faire appel à leur cerveau gauche pour replacer la situation dans son contexte et gérer efficacement leurs émotions. De la même manière, s'ils nient leurs émotions et se réfugient dans l'hémisphère gauche, comme Amanda, ils risquent de heurter la rive de la rigidité. Dès lors, il faut les encourager à se reconnecter avec leur cerveau droit, afin qu'ils s'ouvrent à de nouvelles sensations et expériences.

Une interprétation littérale du pâtissier…

Quand Tina a dit au pâtissier qu'elle souhaitait mettre «JP sur les cupcakes*» («* JP on the cupcakes», *en anglais), elle ne s'attendait pas à une interprétation littérale, typique du cerveau gauche.*

Comment favoriser l'intégration horizontale du cerveau de nos enfants? Voici deux stratégies que vous pouvez utiliser dès que des «occasions d'intégration» se présentent au sein de votre famille. Grâce à ces techniques, vous franchirez une étape supplémentaire vers l'intégration des deux cerveaux de votre enfant.

Comment aider votre enfant à exploiter les deux côtés de son cerveau

LEÇON N° 1: SE CONNECTER ET REDIRIGER

Surfer sur la vague de l'émotion

Un soir, le fils de Tina, qui a alors sept ans, réapparaît dans le salon peu après s'être couché et lui dit qu'il n'arrive pas à dormir. Manifestement bouleversé, il explique: «Je suis fâché que tu ne me laisses jamais de petit mot!» Surprise par cette fureur inhabituelle, Tina réplique: «Je ne savais pas que c'était ce que tu voulais.» En réponse, il lui débite une litanie de plaintes: «Tu ne fais jamais rien de gentil pour moi! Je suis en colère parce que mon anniversaire n'est pas avant 10 mois. Et je déteste les devoirs!»

Logique? Non. Familier? Oui. Tous les parents vivent des moments où leurs enfants leur reprochent des choses insensées ou s'emportent pour des raisons absurdes. Ce genre d'expérience peut être frustrant, en particulier quand il s'agit d'un enfant que vous croyez assez grand pour être rationnel et tenir une conversation logique. Tout à coup, il s'emporte pour une raison ridicule, et aucune tentative de raisonnement de votre part ne semble pouvoir l'aider.

Grâce à nos connaissances sur les deux parties du cerveau, nous savons que le fils de Tina est traversé par des vagues émotionnelles dans son cerveau droit, sans rééquilibrage rationnel de la part du gauche. En de telles circonstances, la réaction la moins efficace pour Tina serait de se défendre («Bien sûr que je fais des choses gentilles pour toi!») ou de reprocher à son fils son défaut de logique («Je ne peux pas accélérer le temps pour ton anniversaire. Quant aux devoirs, il faut les faire, un point c'est tout!»). Cette réponse rationnelle du cerveau gauche se heurterait au mur de brique du cerveau droit et créerait un gouffre entre eux. Après tout, le cerveau gauche de l'enfant est inaccessible à ce moment-là. Ainsi, si Tina avait répondu avec son cerveau gauche, son fils se serait senti incompris ou aurait eu l'impression que ses émotions étaient niées. Comme il est en proie à un débordement d'irrationalité, une réaction logique n'est pas la bonne approche.

Même s'il est presque instinctif (et très tentant) de lui demander: «Qu'est-ce que tu racontes?» ou de lui dire de retourner immédiatement se coucher, Tina décide d'employer la technique «se connecter et rediriger». Elle attire son fils à elle, lui frotte le dos et lui dit d'une voix douce: «Parfois, ce n'est pas facile, hein? Je ne t'oublie jamais, tu sais. Tu es toujours dans mes pensées et tu ne dois jamais oublier combien tu es spécial pour moi.» Elle le garde contre elle pendant qu'il lui explique qu'il a parfois le sentiment que son jeune frère attire toute son attention, et que ses devoirs lui prennent tout son temps libre. À mesure qu'il s'exprime, le fils de Tina se détend et s'apaise. L'enfant se sent écouté, valorisé. Puis Tina évoque brièvement les problèmes soulevés par son fils, maintenant qu'il est plus réceptif, et tous deux tombent d'accord pour en reparler le lendemain.

En de tels moments, les parents se demandent toujours si leur enfant est vraiment en détresse ou s'il essaie seulement de repousser l'heure du coucher. En comprenant le fonctionnement du cerveau de votre enfant, vous pouvez coopérer de manière beaucoup plus rapide, avec nettement moins de drame. Dans ce cas précis, Tina a compris ce qui se passait dans le cerveau de son fils et que la réaction la plus efficace était de se connecter à son cerveau droit. Elle l'a écouté et réconforté à l'aide de son propre cerveau droit, et moins de cinq minutes plus tard, il était retourné se coucher. Si, au contraire, elle l'avait réprimandé et si elle avait fait preuve de rationalité, tous deux se seraient échauffés, et il aurait bien fallu plus de cinq minutes pour calmer son fils et lui permettre de trouver le sommeil.

Surtout, Tina s'est montrée attentionnée et compréhensive. Même si son fils a soulevé des problèmes sans logique apparente, il ressentait une réelle injustice et ses reproches lui semblaient légitimes. En établissant une communication de cerveau droit à cerveau droit, Tina s'est accordée à son émotion. Malgré le blocage de son fils, l'approche émotionnelle a été plus efficace, car elle lui a permis non seulement de se connecter à son fils, mais aussi de le rediriger rapidement vers le lit. Au lieu de lutter contre la déferlante émotionnelle, Tina a surfé sur la vague en se connectant au cerveau droit de son fils.

Ce récit illustre une notion importante: **quand un enfant est bouleversé, la logique ne fonctionne que si nous répondons d'abord aux besoins émotionnels de son cerveau droit.** Nous appelons cette connexion émotionnelle *se mettre sur la même longueur d'onde*, c'est-à-dire établir un lien profond qui donne l'impression à autrui d'«être ressenti». Quand parents et enfants sont connectés, ils éprouvent une sensation de convergence.

L'approche de Tina avec son fils, qu'on appelle *se connecter et rediriger*, consiste d'abord à aider l'enfant à «se sentir ressenti» avant de vouloir résoudre telle ou telle situation par l'entremise de la logique. Voici comment elle fonctionne:

Étape 1: Se connecter au cerveau droit

Dans nos sociétés, nous sommes habitués à résoudre une situation donnée par la parole et la logique. Mais lorsque votre enfant de quatre ans est furieux de ne pas pouvoir marcher au plafond comme Spiderman (comme le fils de Tina un jour), ce n'est sans doute pas le meilleur moment pour lui expliquer les lois de la physique. Ou quand votre enfant de 11 ans a l'impression que sa sœur bénéficie de traitements de faveur (comme le fils de Daniel le pense parfois), la réaction appropriée n'est pas de faire l'historique des réprimandes pour lui prouver que vous traitez vos

deux enfants avec équité.

Au contraire, nous avons là l'occasion de comprendre que dans ces moments de crise, la logique n'est pas l'outil qui permet de ramener l'échange à la normalité. (Cela paraît contre-intuitif, n'est-ce pas?) Il est également essentiel de garder en tête que même si les émotions de votre enfant vous paraissent dépourvues de sens et frustrantes, elles sont réelles et ont de l'importance à ses yeux. Il est vital de les traiter comme telles.

Pendant la conversation, Tina a fait appel au cerveau droit de son fils en prenant en compte ses émotions. Elle a aussi employé des signes non verbaux – un contact physique tendre, des expressions faciales exprimant la compassion, une voix douce – et l'a écouté sans le juger. Autrement dit, elle s'est servie de son cerveau droit pour communiquer avec le cerveau droit de son fils. Cette connexion cerveau droit à cerveau droit a aidé à ramener son cerveau à l'équilibre ou à un état plus intégré. Ensuite, elle a pu invoquer l'aire cérébrale gauche de son fils pour discuter des problèmes spécifiques. En d'autres termes, il était temps de passer à l'étape 2, qui permet d'intégrer les deux hémisphères.

Étape 2: Rediriger votre enfant vers le cerveau gauche

Après avoir réagi avec son cerveau droit, Tina peut communiquer avec le gauche. Elle redirige naturellement son fils en lui expliquant qu'elle s'efforce d'être juste envers lui, en lui promettant de lui laisser un mot pendant son sommeil, et en planifiant son prochain anniversaire. Sans oublier d'essayer de rendre les devoirs plus ludiques. (La majeure partie de cette discussion rationnelle a eu lieu le lendemain.)

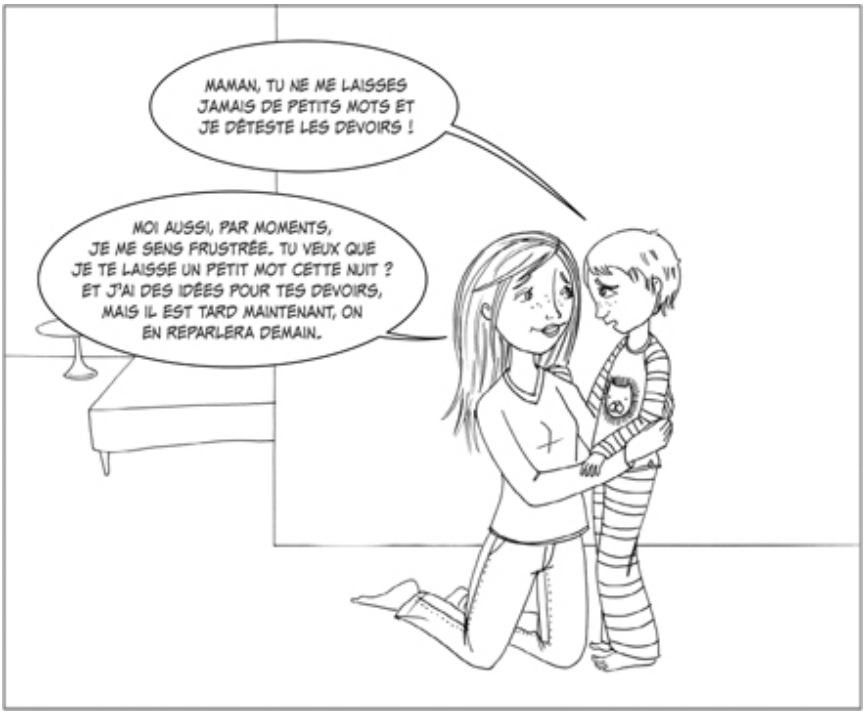
Après avoir créé une communication de cerveau droit à cerveau droit, il est plus facile de connecter les deux cerveaux gauches et de traiter les problèmes de manière logique. Tina a en effet pu rediriger son fils sur le terrain de l'explication logique et de la planification grâce à son cerveau gauche. Cette approche a permis à l'enfant d'utiliser ses deux cerveaux de manière intégrée et coordonnée.

Bien sûr, «se connecter et rediriger» ne résout pas toujours les crises. Après tout, il arrive qu'un enfant ait passé le point de non-retour et que le mieux soit d'attendre que la tempête émotionnelle passe. Ou bien l'enfant a simplement besoin de manger ou de dormir. Comme Tina, vous pouvez décider d'attendre que votre enfant soit dans un état d'esprit mieux intégré pour avoir avec lui une discussion logique sur son attitude et ses émotions.

LEÇON N° 1
AU LIEU DE DONNER DES ORDRES ET D'EXIGER…

MAMAN, TU NE ME LAISSES JAMAIS DE PETITS MOTS !
QU'EST-CE QUE TU FAIS DEBOUT ? RETOURNE IMMÉDIATEMENT TE COUCHER ! ET JE NE VEUX PAS TE VOIR HORS DE TON LIT AVANT DEMAIN MATIN.

…TENTEZ DE VOUS RECONNECTER À VOTRE ENFANT ET DE LE REDIRIGER


MAMAN, TU NE ME LAISSES JAMAIS DE PETITS MOTS ET JE DÉTESTE LES DEVOIRS !
MOI AUSSI, PAR MOMENTS, JE ME SENS FRUSTRÉE. TU VEUX QUE JE TE LAISSE UN PETIT MOT CETTE NUIT ? ET J'AI DES IDÉES POUR TES DEVOIRS, MAIS IL EST TARD MAINTENANT, ON EN REPARLERA DEMAIN.

N'allez pas croire que nous recommandions la permissivité et le glissement des frontières dès qu'un enfant ne pense pas rationnellement. Les règles liées au respect et au comportement ne sont pas jetées par la fenêtre sous prétexte que l'hémisphère gauche de l'enfant est débranché. Ainsi, les comportements considérés comme inappropriés dans votre famille – manquer de respect, frapper ou lancer des objets – sont inacceptables, même en cas de débordement émotionnel. Il se peut que vous ayez besoin de stopper les comportements destructeurs de votre enfant avant de vous connecter et de le rediriger. Mais avec l'approche du cerveau global, on comprend qu'il est préférable de discuter d'une mauvaise conduite et de ses conséquences quand l'enfant s'est calmé, car ces moments de déferlante émotive ne sont pas les plus appropriés pour apprendre des leçons. L'enfant sera plus réceptif une fois son cerveau gauche réintégré. C'est comme si vous étiez un sauveteur en mer qui aide son enfant à regagner le rivage *avant* de lui dire de ne pas s'éloigner du bord, la prochaine fois.

La clé, ici, c'est que lorsque votre enfant est submergé par ses émotions, vous lui rendrez un grand service (ainsi qu'à vous-même) en adoptant l'approche «se connecter et rediriger». Cette méthode peut garder la tête de votre enfant hors de l'eau et vous éviter de vous noyer avec lui.

LEÇON N° 2: NOMMER POUR APPRIVOISER

Raconter son expérience pour endiguer ses émotions

Un tout-petit fait une chute et s'égratigne le coude. Un enfant de maternelle perd sa doudou préférée. Un plus grand se fait bousculer dans la cour de l'école.

Quand un enfant vit une expérience douloureuse, décevante ou effrayante, il peut perdre pied à cause des émotions qui envahissent son cerveau droit. Lorsque cela se produit, nous, parents, pouvons l'aider à invoquer son hémisphère gauche pour qu'il comprenne ce qui lui arrive. L'un des meilleurs moyens de favoriser ce type d'intégration est de l'encourager à raconter sa pénible expérience.

Par exemple, Emma, neuf ans, a vu la cuvette des toilettes déborder quand elle a tiré la chasse d'eau. L'eau qui s'est déversée par terre sans discontinuer a provoqué chez elle un blocage: elle était incapable de tirer de nouveau la chasse d'eau. Quand Marc, le père d'Emma, a découvert la technique «nommer pour apprivoiser», il a parlé à sa fille en tête à tête et lui a demandé de lui raconter sa mésaventure dans les toilettes. Il l'a laissée relater le plus gros de l'histoire puis l'a aidée à se remémorer les détails, en particulier la peur latente qu'elle ressentait à l'idée de tirer la chasse d'eau depuis cet incident. Après avoir répété son récit plusieurs fois, Emma s'est apaisée et son angoisse a

fini par disparaître.

Pourquoi relater plusieurs fois son expérience est-il si efficace? En réalité, Marc a aidé sa fille à relier ses deux hémisphères pour qu'elle comprenne ce qui lui était arrivé. Lorsqu'Emma a évoqué le moment où l'eau a débordé et qu'elle a eu peur, ses deux aires cérébrales se sont mises à fonctionner de concert, de manière intégrée. Elle a invoqué son cerveau gauche en formulant les faits à voix haute et en établissant la chronologie des événements, et son cerveau droit en revivant ses émotions. Ainsi, Marc a aidé sa fille à *nommer* ses peurs et ses émotions pour les *apprivoiser*.

Parfois, nos enfants ne veulent pas raconter leur mésaventure, même si on le leur demande. Il faut respecter leur volonté, les laisser s'exprimer quand ils en ont envie – les presser ne fera que les rebuter davantage. (Pensez à ces moments où vous avez besoin de solitude et de silence – un interrogatoire vous inciterait-il à partager vos émotions?) Au contraire, on peut les encourager avec tact, en commençant le récit à leur place et en leur demandant de le poursuivre. S'ils n'en ont pas envie, le mieux est d'attendre un moment plus propice.

Votre enfant sera plus enclin à s'exprimer si vous choisissez le bon moment pour aborder le sujet. Assurez-vous que vous êtes tous deux de bonne humeur. Les parents chevronnés et les pédopsychiatres vous diront aussi que souvent, les échanges les plus intéressants avec les enfants ont lieu quand ils sont occupés à autre chose. Les enfants sont plus enclins à parler et à partager leur expérience lorsqu'ils construisent une maison ou jouent aux cartes que lorsqu'ils sont assis face à vous et sommés de répondre. Une autre approche consiste à demander à l'enfant de dessiner son histoire ou, s'il est assez grand, de la raconter par écrit. Si vous sentez qu'il est réticent à se confier à vous, encouragez-le à parler à quelqu'un d'autre – un ami, un proche.

Les parents savent combien raconter une histoire est efficace lorsqu'il s'agit de distraire ou de calmer leur petit, mais la plupart ne savent pas quelle science est à l'œuvre derrière cette idée forte. Votre aire cérébrale droite traite vos émotions et vos souvenirs autobiographiques, votre aire gauche donne un sens à ces émotions et souvenirs. Se remettre d'une expérience douloureuse est possible quand les hémisphères droit et gauche se combinent pour relater les anecdotes de votre existence. Lorsque les enfants réussissent à être attentifs à leur vécu et à le partager, ils réagissent mieux aux difficultés de la vie – du bobo au coude au traumatisme majeur.

Ce dont les enfants ont souvent besoin, en particulier quand ils vivent des émotions fortes, c'est d'une personne qui les aide à utiliser leur cerveau gauche pour comprendre ce qui leur arrive – à remettre les événements dans l'ordre chronologique et à nommer ces émotions effrayantes pour les apprivoiser. Raconter son expérience permet de comprendre à la fois le monde extérieur et son moi propre grâce à l'emploi combiné des deux hémisphères. Pour bâtir un récit plein de sens, le cerveau gauche doit organiser les événements grâce au langage et à la logique. Le cerveau droit apporte les sensations corporelles, les émotions brutes et les souvenirs personnels afin de pouvoir dépeindre l'ensemble du tableau. Tel est le principe scientifique qui explique pourquoi écrire et parler d'un événement traumatisant est si fondamental dans le processus de guérison. En fait, les recherches démontrent que le simple fait de donner un nom à nos émotions réduit l'activité des circuits émotionnels de l'hémisphère droit.

Pour cette même raison, il est crucial que les enfants, quel que soit leur âge, racontent leurs expériences, afin de comprendre les émotions et les événements qui traversent leur existence. Parfois, les parents évitent d'évoquer les moments traumatisants, pensant que cela ne ferait qu'empirer la situation. En réalité, l'enfant a besoin de décrire l'événement, d'une part pour comprendre ce qui lui est arrivé, mais aussi pour se sentir mieux. (Vous rappelez-vous le fils de Marianna, Marco, et l'histoire du «Iaa woo woo» du chapitre 1?) Le désir de comprendre le pourquoi de tel ou tel événement est si puissant que le cerveau continuera à l'analyser jusqu'à ce qu'il réussisse à lui donner un sens. En tant que parents, nous pouvons favoriser ce processus en encourageant nos enfants à le formuler.

C'est ce que Thomas a fait avec Léa, sa petite fille qui affirmait qu'elle mourrait si son père l'abandonnait dans sa classe de maternelle. Thomas avait beau être frustré par la situation, il a résisté à l'envie de nier le mal-être de Léa. Grâce à ses connaissances, il a compris que le cerveau de sa fille associait les événements suivants: aller à l'école, tomber malade, voir son papa partir et avoir peur. En conséquence, à l'heure de se préparer pour l'école, son cerveau et son corps lui disaient: «École = être malade = papa parti = avoir peur = mauvaise idée.» De ce point de vue, il paraît tout à fait censé que la petite n'ait pas envie d'aller en classe.

Comprenant cela, Thomas s'est servi de ses connaissances sur les deux hémisphères. Il savait que les jeunes enfants comme Léa avaient un cerveau droit dominant et ne maîtrisaient pas encore la logique et le langage pour exprimer leurs émotions. Léa éprouvait des émotions fortes, mais n'était pas capable de les comprendre et de les communiquer clairement. De ce fait, ses émotions l'avaient submergée. Thomas savait aussi que les souvenirs autobiographiques étaient rangés dans le cerveau droit et que, dans sa mémoire, sa fille avait associé sa maladie à l'école, si bien que son hémisphère droit était à présent trop actif.

Une fois que Thomas avait saisi tout cela, il savait qu'il devait aider Léa à comprendre ses émotions grâce à son cerveau gauche – à apporter logique et chronologie aux événements et à mettre des mots sur ses émotions. Pour y parvenir, il l'a aidée à relater son expérience par ces mots: «Je sais que tu n'étais pas bien à l'école l'autre fois. Essaie de te rappeler le jour où tu es tombée malade. D'abord, on s'est préparés pour l'école, n'est-ce pas? Rappelle-

toi, tu as voulu mettre ton pantalon rouge, on a mangé des gaufres aux bleuets et ensuite tu t'es brossé les dents. Puis on est allés à l'école et on s'est fait un câlin pour se dire au revoir. Tu t'es mise à peindre et je t'ai fait un petit signe de la main. Et que s'est-il passé après mon départ?»

Léa a répondu qu'elle avait été malade. Son père a repris: «Tout à fait. Et je sais que ce n'est pas rigolo, hein? Mais ensuite M^{me} Marcoux a bien pris soin de toi et a compris que tu avais vraiment besoin de papa, alors elle m'a appelé et je suis venu tout de suite. Quelle chance d'avoir une gentille enseignante qui s'est bien occupée de toi jusqu'à l'arrivée de papa! Et après, que s'est-il passé? Je suis resté auprès de toi et tu t'es sentie mieux.» Thomas a insisté sur le fait qu'il était venu tout de suite et que tout allait bien, et il a assuré à Léa qu'il serait toujours là si elle avait besoin de lui à un moment ou un autre.

LEÇON N° 2

AU LIEU D'ÉCARTER ET DE NIER UN PROBLÉME…

JE SUIS TOMBÉE ET JE ME SUIS FAIT MAL AU GENOU !
NE PLEURE PAS. TOUT VA BIEN. NE SOIS PAS TRISTE. TU VAS BIEN. FAIS ATTENTION LA PROCHAINE FOIS !

…ESSAYEZ DE LE VERBALISER POUR L'APPRIVOISER

JE SUIS TOMBÉE ET JE ME SUIS FAIT MAL AU GENOU !
OH ÇA FAIT MAL ! JE T'AI VU COURIR ET TRÉBUCHER. ET PUIS TU T'ES ÉCORCHÉ LE GENOU. ET QU'EST-CE QUI S'EST PASSÉ ?

MAMAN EST LÀ.
C'EST ÇA. ET JE T'AI PRISE DANS LES BRAS, JE T'AI CONSOLÉE. ÇA VA MIEUX ?
OUI.
TU VEUX ME MONTRER COMMENT C'EST ARRIVÉ ?
MOUI !

En remettant les épisodes dans le bon ordre, Thomas a permis à sa fille de donner progressivement un sens à ce qu'elle avait vécu à travers ses émotions et ses sensations. Ensuite, il l'a aidée à créer de nouvelles associations relatives à l'école – un lieu sûr, où l'on s'amuse – en lui rappelant ce que Léa aimait tant dans la maternelle, notamment le livre que les enfants écrivent et illustrent sur leurs coins préférés dans la classe. Comme les enfants le font souvent, Léa a demandé à lire et relire son livre artisanal.

Peu après, elle a retrouvé son goût pour l'école et n'a plus été traumatisée par son expérience. En fait, elle avait appris à surmonter sa peur grâce au soutien des gens qui l'aimaient. Au fil des années, son père a toujours aidé Léa à donner du sens à chaque épisode de sa vie. Ce processus de narration est devenu un moyen naturel de traiter les situations difficiles, un outil efficace pour affronter l'adversité dans sa vie d'adulte.

Même des enfants bien plus jeunes que Léa – âgés de 10 ou 12 mois – sont réceptifs à la narration de leur histoire. Imaginez une petite fille qui s'est égratigné le genou en tombant. Son cerveau droit, lequel est totalement dans l'instant présent et à l'écoute de son corps et de ses peurs, éprouve de la douleur. À un certain niveau, elle craint que la douleur ne parte jamais. Quand sa mère lui décrit sa chute, met des mots et de l'ordre dans sa mésaventure, elle aide sa fille à engager et développer son cerveau gauche en lui expliquant ce qui s'est passé – elle a fait une simple chute – pour qu'elle comprenne pourquoi elle a mal.

Ne sous-estimez pas la puissance des récits pour retenir l'attention d'un enfant. Faites une tentative si vous avez un enfant en bas âge – vous constaterez combien cela lui est utile et combien il sera désireux de raconter ses malheurs s'il est de nouveau blessé ou apeuré.

La technique «nommer pour apprivoiser» est tout aussi efficace avec des enfants plus âgés. Une maman de notre connaissance, Laura, l'a employée avec son fils, Jack, qui a eu un petit – et néanmoins effrayant – accident de vélo quand il avait 10 ans et était nerveux à l'idée de se rendre quelque part à bicyclette. Voici comment elle l'a aidé à relater son expérience et à comprendre son tourment intérieur:

Laura: Te rappelles-tu ce qui s'est passé quand tu es tombé?

Jack: Je te regardais pendant qu'on traversait la rue. Et je n'ai pas vu la grille d'égout.

Laura: Et ensuite?

Jack: Ma roue s'est prise dans la grille et le vélo m'est passé par-dessus la tête.

Laura: Et ça t'a fait peur, n'est-ce pas?

Jack: Oui, je savais pas quoi faire… Je suis tombé, je n'ai même pas compris ce qui s'était passé.

Laura: Eh bien! Il y avait de quoi avoir peur! Cet accident qui t'a surpris… Tu te rappelles ce qui est arrivé ensuite?

Laura a continué à aider Jack à relater toute l'histoire. Ensemble, ils ont conclu que cette épreuve s'était résolue grâce à des larmes, du réconfort, des pansements et la réparation du vélo. Ensuite, ils se sont promis de faire attention aux grilles d'égout et à la circulation, afin de délivrer Jack de son sentiment d'impuissance.

Bien sûr, les détails d'une telle conversation varient selon le contexte. Mais remarquez la manière dont Laura fait parler son fils, l'encourage à jouer un rôle actif dans la narration des événements. Elle a d'abord agi comme facilitatrice et l'a aidé à formuler les faits. C'est ainsi que le récit nous pousse à aller de l'avant et à surmonter les situations où nous nous sentons impuissants. Lorsque nous mettons des mots sur des expériences effrayantes ou

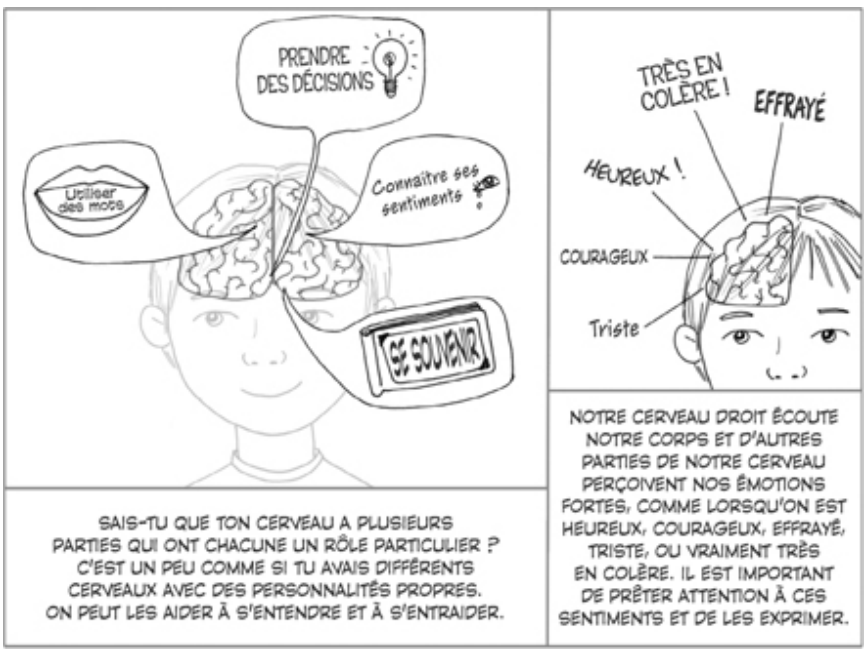
douloureuses, celles-ci paraissent soudainement beaucoup moins traumatisantes. Quand nous aidons nos enfants à nommer leurs souffrances et leurs peurs, nous les aidons à les apprivoiser.

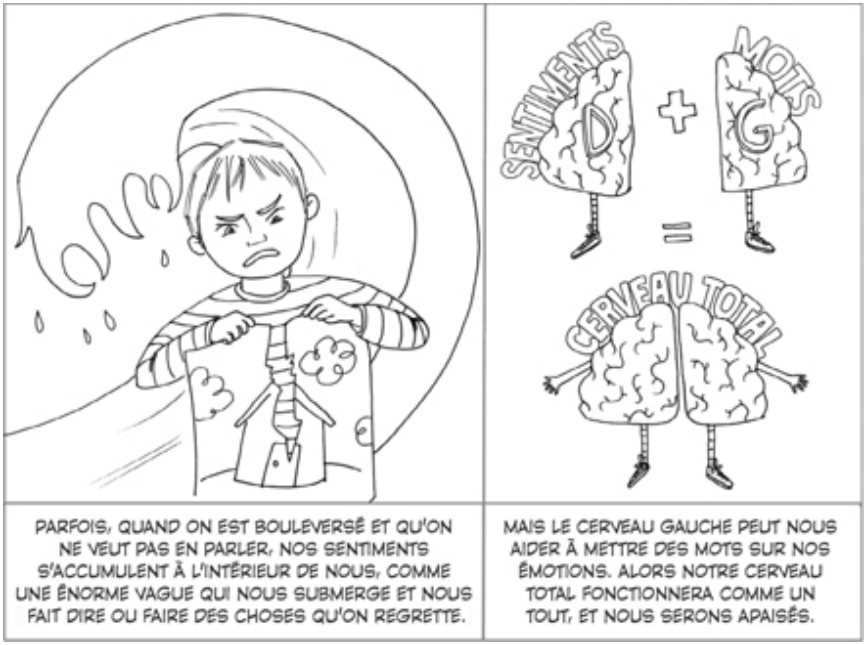
Expliquez à vos enfants les deux parties du cerveau

Dans ce chapitre, nous vous avons montré plusieurs manières d'aider vos enfants à intégrer leurs cerveaux gauche et droit. Il peut également être utile de leur expliquer les informations de base que nous venons de passer en revue. Pour vous faciliter la tâche, voici deux pages que vous pourrez lire avec vos enfants. Nous les avons écrites en pensant à des petits de cinq à neuf ans, mais vous pouvez l'adapter à l'âge et au développement mental de vos chérubins.

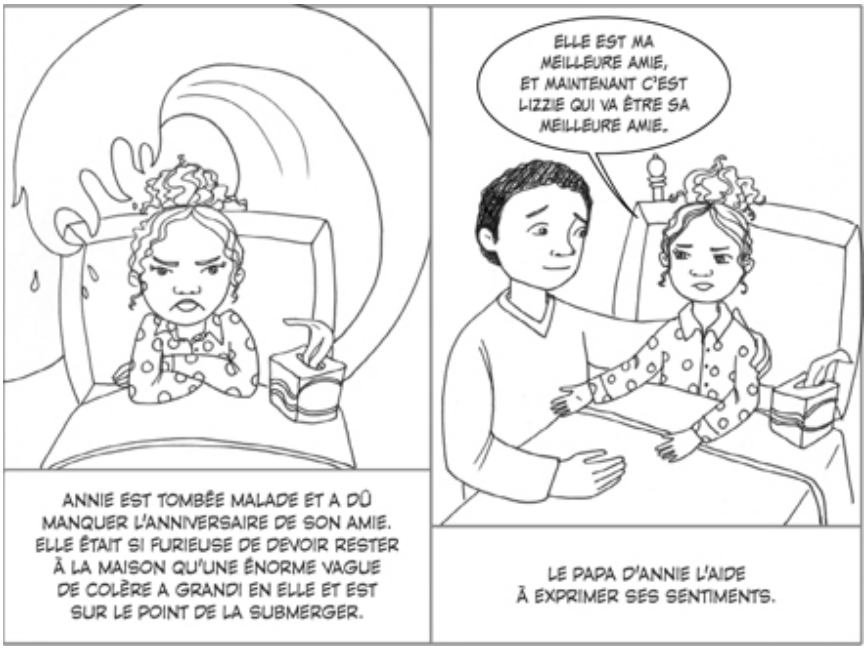
LE CERVEAU COMME UN TOUT: EXPLIQUER LES DEUX PARTIES DU CERVEAU

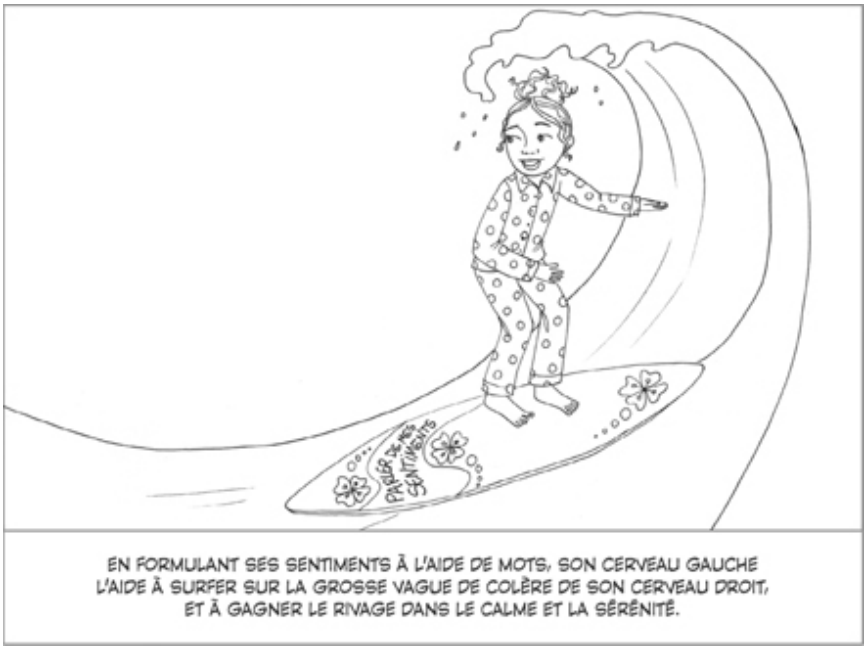
TON CERVEAU GAUCHE ET TON CERVEAU DROIT


PRENDRE DES DÉCISIONS
Utiliser des mots
Connaître ses sentiments
SE SOUVENIR
SAIS-TU QUE TON CERVEAU A PLUSIEURS PARTIES QUI ONT CHACUNE UN RÔLE PARTICULIER ? C'EST UN PEU COMME SI TU AVAIS DIFFÉRENTS CERVEAUX AVEC DES PERSONNALITÉS PROPRES. ON PEUT LES AIDER À S'ENTENDRE ET À S'ENTRAIDER.
TRÈS EN COLÈRE !
EFFRAYÉ
HEUREUX !
COURAGEUX
Triste
NOTRE CERVEAU DROIT ÉCOUTE NOTRE CORPS ET D'AUTRES PARTIES DE NOTRE CERVEAU PERÇOIVENT NOS ÉMOTIONS FORTES, COMME LORSQU'ON EST HEUREUX, COURAGEUX, EFFRAYÉ, TRISTE, OU VRAIMENT TRÈS EN COLÈRE. IL EST IMPORTANT DE PRÊTER ATTENTION À CES SENTIMENTS ET DE LES EXPRIMER.


SENTIMENTS
D
+
MOTS
G
=
CERVEAU TOTAL
PARFOIS, QUAND ON EST BOULEVERSÉ ET QU'ON NE VEUT PAS EN PARLER, NOS SENTIMENTS S'ACCUMULENT À L'INTÉRIEUR DE NOUS, COMME UNE ÉNORME VAGUE QUI NOUS SUBMERGE ET NOUS FAIT DIRE OU FAIRE DES CHOSES QU'ON REGRETTE.
MAIS LE CERVEAU GAUCHE PEUT NOUS AIDER À METTRE DES MOTS SUR NOS ÉMOTIONS. ALORS NOTRE CERVEAU TOTAL FONCTIONNERA COMME UN TOUT, ET NOUS SERONS APAISÉS.

PAR EXEMPLE:


ELLE EST MA MEILLEURE AMIE, ET MAINTENANT C'EST LIZZIE QUI VA ÊTRE SA MEILLEURE AMIE.
ANNIE EST TOMBÉE MALADE ET A DÛ MANQUER L'ANNIVERSAIRE DE SON AMIE. ELLE ÉTAIT SI FURIEUSE DE DEVOIR RESTER À LA MAISON QU'UNE ÉNORME VAGUE DE COLÈRE A GRANDI EN ELLE ET EST SUR LE POINT DE LA SUBMERGER.
LE PAPA D'ANNIE L'AIDE À EXPRIMER SES SENTIMENTS.


EN FORMULANT SES SENTIMENTS À L'AIDE DE MOTS, SON CERVEAU GAUCHE L'AIDE À SURFER SUR LA GROSSE VAGUE DE COLÈRE DE SON CERVEAU DROIT, ET À GAGNER LE RIVAGE DANS LE CALME ET LA SÉRÉNITÉ.

Parents, à vous de jouer: connecter cerveau gauche/cerveau droit

À présent que vous en savez plus sur les hémisphères gauche et droit du cerveau, pensez à votre propre fonctionnement cérébral. En matière d'éducation, êtes-vous dominé par votre cerveau droit? Vous laissez-vous fréquemment submerger par vos émotions, noyez-vous vos enfants dans votre chaos et vos angoisses? Ou bien avez-vous tendance à vivre dans le désert émotionnel du cerveau gauche, de sorte que vous vous raidissez et peinez à comprendre et à répondre aux besoins affectifs de vos enfants?

Voici le témoignage d'une maman qui a compris qu'elle interagissait avec son jeune fils en n'utilisant qu'un côté de son cerveau:

«J'ai été élevée dans une famille de militaires. Inutile de dire que je ne suis pas du genre sensible! Je suis vétérinaire et j'ai l'habitude de traiter les problèmes avec efficacité, ce qui ne m'aide guère en matière d'empathie. Quand mon fils pleurait ou se fâchait, j'essayais de le calmer pour pouvoir résoudre le problème. Mais souvent, j'obtenais l'effet inverse, et la crise s'intensifiait. Alors je m'éloignais et j'attendais que mon fils se calme. Récemment, j'ai appris qu'il fallait d'abord se connecter à lui émotionnellement – de cerveau droit à cerveau droit –, une idée qui m'était jusqu'alors totalement étrangère. Désormais, je serre mon fils dans mes bras, je l'écoute, et je l'invite à me dire ce qui ne va pas en utilisant ses deux cerveaux. Ensuite, nous discutons de son comportement et nous trouvons une solution. Aujourd'hui, je m'efforce de me connecter à lui avant de traiter son problème.

Il m'a fallu un peu de pratique, mais en m'adressant à lui d'abord avec mon cerveau droit, combiné à mon gauche, plutôt qu'avec mon cerveau gauche seul, la situation est devenue bien plus agréable et notre relation s'est sensiblement améliorée.»

Cette mère a compris qu'en délaissant certaines parties de son cerveau gauche, elle manquait d'importantes occasions de se connecter à son fils et de favoriser le développement de son cerveau droit. L'une des meilleures manières de promouvoir l'intégration chez nos enfants est d'être nous-mêmes mieux intégrés. (Nous en reparlerons plus longuement dans le chapitre 6, quand nous évoquerons des neurones miroirs.) Lorsque les hémisphères gauche et droit fonctionnent de façon équilibrée, nous traitons les situations parentales du point de vue rationnel et posé du cerveau gauche – qui nous fait prendre de bonnes décisions, nous aide à résoudre les problèmes et nous pousse à dépasser nos limites – et du point de vue affectif du cerveau droit – grâce auquel on a conscience de nos émotions et de nos sensations corporelles. Ainsi, nous pouvons répondre sincèrement aux besoins de nos enfants et assumer notre rôle de parent avec notre propre cerveau comme un tout.

3

L’escalier de l’esprit

Cerveau d’en haut et cerveau d’en bas

Un après-midi, Jacques a entendu des cris dans la chambre de son fils de six ans, Félix. Sa sœur de quatre ans, Rosalie, avait trouvé le coffre au trésor de son frère et pris son «cristal le plus rare», qu’elle avait ensuite perdu. Jacques est arrivé juste à temps pour entendre Rosalie lancer d’une méchante petite voix: «Ce n’est qu’un stupide caillou, je suis contente de l’avoir perdu!»

Félix avait les poings serrés et le visage rouge de colère. Vous avez sans doute déjà vécu ce genre de moment délicat, qui menace de mal tourner. La situation peut néanmoins être sauvée et mener à une résolution pacifique. Ou elle peut au contraire sombrer dans le chaos, l’anarchie et la violence.

Tout dépend de la capacité de votre petit ange à contrôler ses impulsions. Et à prendre la bonne décision.

Argh.

Dans le cas présent, Jacques a tout de suite compris ce qui allait suivre: Félix allait perdre son sang-froid et très mal réagir. Il a vu la fureur dans son regard et entendu un grondement dans sa gorge. Il s’est rué sur lui au moment même où il se jetait sur sa sœur. Par chance, Jacques a réussi à l’intercepter avant qu’il ne fonde sur Rosalie. Il l’a serré contre lui tandis qu’il donnait des coups de poing et de pied dans le vide en vociférant. À travers ses larmes, Félix a regardé sa sœur – qui bien sûr l’idolâtrait – et lui a calmement déclaré: «Tu es la pire petite sœur du monde.»

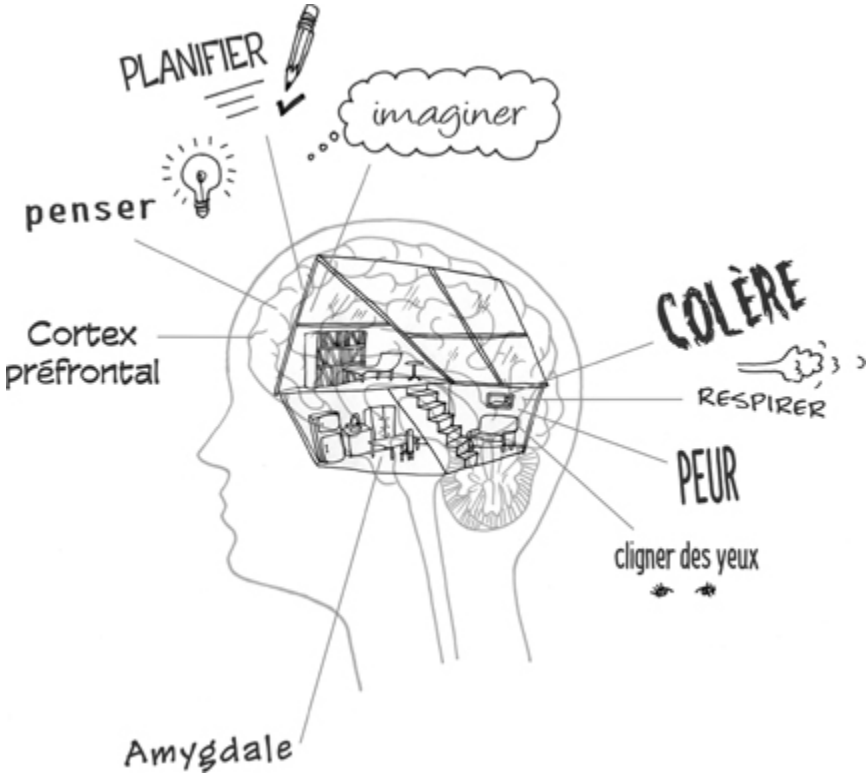
Quand Jacques a raconté cette anecdote à Dan, il lui a expliqué que cette dernière torpille verbale avait produit l’effet escompté, provoquant chez Rosalie le plus grand désespoir. Néanmoins, Jacques était content d’être arrivé à temps, sans quoi son fils aurait infligé à Rosalie de la souffrance physique en plus de la douleur psychique. La question qu’il a posée à Dan est celle de nombreux parents: «Je ne peux pas être avec mes enfants à chaque seconde. Comment leur enseigner à agir comme il faut et à se contrôler même en mon absence?» L’une des principales compétences que nous pouvons enseigner à nos enfants est de prendre la bonne décision dans une situation tendue, comme celle que Félix a rencontrée. Nous voulons qu’ils réfléchissent avant d’agir, qu’ils mesurent les conséquences de leurs actes, qu’ils prennent en compte les émotions d’autrui, qu’ils respectent la morale et l’éthique. Parfois, ils agissent ainsi et nous rendent fiers. D’autres fois, il en va tout autrement.

Qu’est-ce qui pousse les enfants à faire un choix judicieux ou totalement inapproprié? Pourquoi sommes-nous si fiers dans certaines situations et si désabusés dans d’autres? Eh bien, cela tient en partie à ce qui se passe dans les parties haute et basse du cerveau de l’enfant.

L’escalier mental: intégrer le cerveau d’en haut et le cerveau d’en bas

Il y a de nombreuses manières d’appréhender le cerveau. Dans le chapitre 2, nous nous sommes concentrés sur les deux hémisphères, le gauche et le droit. Maintenant, nous allons l’explorer de haut en bas, ou plutôt de bas en haut.

Imaginez que votre cerveau est une maison avec un rez-de-chaussée et un étage. Le tronc cérébral et le système limbique sont situés dans la partie inférieure du cerveau, du haut du cou à l’arête du nez environ. Les scientifiques les considèrent comme des aires plus primitives parce qu’elles sont responsables de fonctions de base (comme respirer et cligner des yeux), de réactions innées et impulsives (se défendre et s’enfuir), et d’émotions fortes (la peur et la colère). Chaque fois que vous tressaillez – quand par exemple une balle de baseball ou une rondelle de hockey traverse les gradins par inadvertance –, le cerveau d’en bas fait son travail. Il en va de même quand vous voyez rouge parce que, après avoir mis 20 minutes à convaincre votre bout de chou que le dentiste ne lui fera aucun mal, l’assistante entre dans le cabinet et annonce devant votre fille: «Nous allons lui faire une piqûre pour endormir la mâchoire.» Votre fureur – comme toutes les émotions fortes et les réactions instinctives – jaillit de votre cerveau d’en bas. On peut l’imaginer comme le rez-de-chaussée d’une maison, où l’on gère la plupart des besoins de base de la famille. On y trouve presque toujours une cuisine, une salle à manger, des toilettes, etc. Les besoins de base sont pris en charge au rez-de-chaussée.



Votre cerveau d'en haut est totalement différent. Il est constitué du cortex cérébral et de ses différentes aires – en particulier celles qui sont juste derrière votre front, notamment ce qu'on appelle le *cortex préfrontal*. Contrairement à votre cerveau d'en bas, plus rudimentaire, le cerveau d'en haut est plus évolué et peut vous donner une perspective globale de votre univers. Imaginez-le comme un bureau ou une bibliothèque au premier étage de votre maison, baigné de lumière grâce aux multiples fenêtres. C'est le siège des processus mentaux les plus complexes, comme penser, imaginer, planifier. Tandis que le cerveau d'en bas est primitif, celui d'en haut, très sophistiqué, contrôle vos pensées et analyses les plus élaborées. En raison de sa sophistication et sa complexité, il est responsable de qualités que nous espérons observer chez nos enfants:

- Prise de décisions judicieuses et planification
- Contrôle de ses émotions et de son corps
- Connaissance de soi
- Empathie
- Moralité

Un enfant dont le cerveau supérieur fonctionne correctement aura certaines qualités propres à un être humain mature et en bonne santé. Nous ne disons pas qu'il sera supérieur aux autres et n'aura jamais de comportements infantiles. Mais lorsque son cerveau supérieur est en bon état de marche, l'enfant sait gérer ses émotions, évaluer les conséquences de ses actes, réfléchir avant d'agir, imaginer le ressenti d'autrui – autant d'aptitudes qui lui permettront de s'épanouir dans l'existence et de surmonter les difficultés du quotidien au sein de sa famille.

Comme on peut s'y attendre, le cerveau d'une personne fonctionne mieux quand les parties inférieure et supérieure sont bien intégrées. Ainsi, les parents doivent participer au renforcement de l'escalier métaphorique qui relie les deux étages du cerveau afin que ceux-ci travaillent en équipe. Lorsqu'un escalier fonctionnel est en place, les parties basse et haute sont *verticalement intégrées*. Cela signifie que le premier étage peut contrôler le rez-de-chaussée, calmer les réactions impulsives et les émotions fortes qu'il génère. Mais l'intégration verticale fonctionne aussi dans l'autre sens, car les apports du cerveau d'en bas et du corps (les fondations de la maison) sont essentiels. Après tout, nous ne voulons pas que d'importantes décisions soient prises dans une sorte de bulle éthérée, sans tenir compte de nos émotions et instincts. Il faut en effet considérer notre ressenti émotionnel et physique – généré dans les parties inférieures – avant de choisir une ligne de conduite. Dès lors, l'intégration assure une circulation fluide entre les aires cérébrales inférieure et supérieure. Cela renforce l'édification de l'escalier, et permet aux différentes parties de notre cerveau d'être coordonnées et de fonctionner comme un tout.

Le cerveau d'en haut inachevé: avoir des attentes appropriées pour vos enfants

Même si nous aidons nos enfants à bâtir l'escalier métaphorique de leur cerveau, nous devons avoir des attentes réalistes concernant l'intégration, et ce, pour deux raisons. La première est de l'ordre du développement: alors que le cerveau d'en bas est bien formé à la naissance, celui d'en haut n'est pleinement mature qu'autour de 25 ans. En fait, c'est l'une des dernières parties du cerveau à se développer. Le cerveau supérieur se construit massivement durant les premières années de la vie, puis subit au cours de l'adolescence un remodelage qui lui donne sa forme finale pour sa vie d'adulte.

Imaginez le rez-de-chaussée d'une maison, achevé et entièrement meublé, puis levez les yeux vers le premier étage, qui n'est pas terminé et est jonché de débris. Vous voyez même des morceaux de ciel par endroits, là où le toit n'est pas terminé. C'est la partie supérieure du cerveau de votre enfant – un chantier en cours.

Il est très important que les parents comprennent ce principe, car cela signifie que les caractéristiques énumérées ci-dessus – les aptitudes que l'on attend de nos enfants, comme prendre des décisions judicieuses, maîtriser ses émotions et son corps, avoir de l'empathie et de la moralité, se comprendre soi-même – dépendent d'un cerveau qui n'est pas encore entièrement formé. Comme le premier étage est encore en construction, il est incapable de fonctionner à plein régime en permanence, et ne peut donc être intégré au cerveau d'en bas tout le temps. Résultat, les enfants sont parfois «piégés au rez-de-chaussée», privés de leur cerveau supérieur, et se comportent mal, prennent de mauvaises décisions, et font preuve d'une absence totale d'empathie et de compréhension de soi.

Voilà la première raison pour laquelle un enfant ne parvient pas bien à intégrer les parties inférieure et supérieure de son cerveau: son cerveau d'en haut n'est pas encore achevé. L'autre raison tient à une aire particulière du cerveau d'en bas, l'amygdale.

Le vol de l'esprit: c'est pas moi, c'est mon amygdale

Notre amygdale, à peu près de la taille et de la forme d'une amande, fait partie du système limbique, qui réside dans la zone inférieure du cerveau. Le rôle de l'amygdale est d'analyser et d'exprimer rapidement certaines émotions, en particulier la peur et la colère. Cette petite masse de matière grise est le chien de garde du cerveau, toujours prête à réagir en cas de danger. Quand elle sent une menace, elle prend le contrôle du cerveau d'en haut. C'est ce qui nous permet d'*agir* avant de *réfléchir*. C'est l'aire cérébrale qui dicte à votre bras de s'étirer pour protéger le passager de votre voiture quand vous devez freiner soudainement. C'est aussi elle qui vous fait crier «Arrête!» à votre fils avant même d'avoir conscience qu'un serpent se trouve sur son chemin, comme c'est arrivé un jour à Dan au cours d'une randonnée.

Bien sûr, il est parfois nécessaire d'agir sans réfléchir. Dans cet exemple, Dan n'avait pas le temps d'invoquer son cerveau supérieur pour analyser posément la situation: «Oh non! Un serpent menace mon fils! Je dois le prévenir! J'aurais mieux fait de le faire tout de suite, au lieu de perdre mon temps à analyser la situation.» Heureusement, son cerveau inférieur – ici, son amygdale – prend les choses en main et lui fait crier «Arrête!» avant même que Dan comprenne pourquoi.

Manifestement, agir sans réfléchir est une bonne chose en cas de danger. Mais agir sans réfléchir est généralement peu judicieux dans les situations normales de tous les jours, comme lorsque vous vous ruez hors de votre voiture et criez après un autre conducteur qui vous a fait une queue de poisson. Comme nous l'expliquerons (p. 110), c'est ce que l'on appelle *piquer une crise*. C'est ainsi que l'amygdale nous attire des ennuis: elle prend le contrôle et relève le cerveau d'en haut de ses fonctions. Lorsque nous ne sommes pas en danger, nous devons réfléchir avant d'agir, et non l'inverse.

Nous souhaitons que nos enfants fassent de même. Le problème, hélas, est que chez les enfants, l'amygdale s'enflamme souvent et bloque l'escalier qui relie les deux niveaux de leur cerveau. C'est comme si une barrière au pied de l'escalier interdisait l'accès au premier étage. Cela aggrave le second problème que nous avons abordé: non seulement le cerveau d'en haut est encore en chantier, mais même sa partie fonctionnelle est inaccessible durant ces périodes de débordement émotionnel ou de stress.

Quand votre petit de trois ans explose de rage parce qu'il n'y a plus de cornet à la vanille dans le congélateur, son cerveau d'en bas – y compris le tronc cérébral et l'amygdale – entre en action et ferme la barrière de sécurité. La partie primitive de son cerveau a reçu une puissante déferlante énergétique, si bien qu'il est littéralement incapable d'agir calmement et raisonnablement. Des ressources cérébrales massives ont afflué dans le cerveau d'en bas, privant celui d'en haut de tout pouvoir. Résultat, même si vous lui répétez qu'il reste des cornets au chocolat (ceux qu'il préférait la dernière fois), il n'écoutera certainement pas la voix de la raison et risque plutôt de vous jeter un objet au visage ou de hurler.

Comme vous le savez, quand vous vous retrouvez dans cette situation, le meilleur moyen de surmonter cette crise (et dans l'esprit de votre petit, il s'agit vraiment d'une crise) est de l'apaiser et de l'aider à reporter son attention sur autre chose. Vous pouvez le prendre dans vos bras et lui montrer un objet intéressant dans une autre pièce, ou tenter de le faire rire avec des grimaces, pour modifier la dynamique de la situation. Ce faisant, vous l'aidez à déverrouiller la barrière de sécurité, afin que l'escalier de l'intégration soit de nouveau accessible et qu'il puisse se servir de son cerveau supérieur pour se calmer.

Le même problème se pose lorsqu'il s'agit non pas de colère, mais de peur. Imaginez un garçon de sept ans énergique et sportif qui refuse d'apprendre à faire du vélo. Son amygdale produit une peur si paralysante qu'il rejette une activité pourtant tout à fait à sa portée. Son amygdale n'a pas seulement placé une barrière en bas de l'escalier, elle a aussi jonché les marches de jouets, de patins, de livres et de chaussures – autant d'obstacles hérités d'expériences effrayantes de son passé, qui l'empêchent de faire appel à son cerveau supérieur. Dans ce cas de figure, il existe plusieurs stratégies pour dégager le passage. Ses parents peuvent lui expliquer combien il est gratifiant de relever un nouveau défi. Ou discuter avec lui de leurs propres peurs et l'encourager à surmonter les siennes. Ces approches peuvent l'aider à dégager l'escalier qui mène à son cerveau supérieur afin de calmer son amygdale, qui lui crie qu'il va tomber et se faire mal.

Réfléchissez à ce que cela signifie, en pratique, d'éduquer des enfants qui n'ont pas toujours accès à leur cerveau supérieur. Il n'est pas réaliste d'attendre d'eux qu'ils soient tout le temps rationnels, capables de réguler leurs émotions, de penser avant d'agir, et de faire preuve d'empathie – autant d'aptitudes propres à un cerveau supérieur pleinement développé. Ils peuvent avoir certaines de ces qualités, à des degrés divers, selon leur âge. Mais la majorité des enfants n'ont pas la capacité biologique de les posséder tout le temps. À certains moments, ils ont accès à leur cerveau d'en haut, à d'autres, non. Savoir cela vous permet de réguler vos attentes et de vous rendre compte que vos enfants font souvent de leur mieux avec le cerveau qu'ils ont.

Cela leur donne-t-il automatiquement une carte frimée? («Désolée, maman, d'avoir aspergé le museau du chien de produit pour les vitres. Mon cerveau d'en haut n'était pas accessible.») Pas du tout. En fait, cela nous engage encore davantage à voir, nous, parents, que nos enfants doivent développer les facultés qui permettent d'adopter un comportement *approprié*. Et cela nous donne une stratégie efficace pour gérer une situation explosive – comme une crise de nerfs.

Situations de crise: panique à tous les étages

La crise infantile est sans doute l'un des aspects les plus déplaisants de la parentalité. Qu'elle se produise dans un lieu public ou dans la sphère privée, elle peut, en une fraction de seconde, transformer l'être si cher à votre cœur, capable de vous faire gravir des montagnes d'un simple sourire, en la créature la moins attirante et la plus repoussante sur terre.

Beaucoup de parents pensent que la seule manière efficace de réagir à une crise est de l'ignorer. Sinon, votre enfant comprendrait qu'il détient une arme puissante pour s'opposer à vous et risquerait de s'en servir à tout moment.

Mais que disent des crises nos nouvelles connaissances sur le cerveau? Comme vous savez qu'il est constitué d'une partie haute et d'une partie basse, vous ne serez pas surpris d'apprendre qu'il existe plusieurs types de crises. On parle de *crise d'en haut* lorsqu'un enfant fait *volontairement* un scandale. Il fait le choix conscient de s'emporter, de crier, de vous pousser à bout pour obtenir ce qu'il désire. En dépit de ses supplications théâtrales, il est capable de s'arrêter instantanément – par exemple, si vous cédez à ses exigences ou lui rappelez qu'il est sur le point de perdre un privilège. S'il peut s'arrêter, c'est parce qu'il se sert de son cerveau supérieur. Il est capable de contrôler ses émotions et son corps, de raisonner avec logique et de prendre des décisions judicieuses. Votre fille a beau avoir l'air hystérique à hurler au beau milieu du centre commercial «Je veux ces chaussures de princesse tout de suite!», en réalité, elle sait ce qu'elle fait. Il s'agit d'une stratégie de manipulation pour parvenir à ses fins: vous devez tout arrêter pour lui acheter ces précieuses chaussures.

Face à une crise d'en haut, un seul mot d'ordre: ne jamais négocier avec les terroristes. Ce genre de caprice réclame un veto ferme de votre part, et une discussion posée avec votre chenapan à propos des réactions appropriées et inappropriées. Une bonne réaction est de dire calmement à votre enfant: «Je sais que tu as très envie de ces chaussures, mais je n'apprécie pas ton attitude. Si tu ne t'arrêtes pas maintenant, non seulement tu n'auras pas ces chaussures, mais en plus je devrai annuler ta visite à tes amies cet après-midi, parce que tu me montres que tu es incapable de te tenir correctement.» Ensuite, il est crucial de tenir parole si l'enfant continue son cinéma. Grâce à votre autorité, vous montrez à votre enfant les conséquences de sa mauvaise conduite et lui apprenez à maîtriser son impulsivité. Vous lui enseignez que le respect et la patience sont récompensés – et non le contraire. Ce sont des leçons essentielles au développement de son cerveau.

Si vous refusez de céder aux crises d'en haut – quel que soit l'âge de votre petit –, vous en tirerez les bénéfices.

Ces caprices étant intentionnels, les enfants ne réutiliseront pas cette stratégie si elle s'avère inefficace et leur vaut d'être pénalisés.

Une *crise d'en bas* est totalement différente. Là, l'enfant est tellement bouleversé qu'il n'est *plus capable* de faire appel aux aires cérébrales supérieures. Un jour où vous versez de l'eau sur la tête de votre petit pour lui rincer les cheveux, il devient tout rouge et se met à crier, à jeter ses jouets hors du bain et à donner des coups de poing dans tous les sens. Dans cette situation, son cerveau inférieur – en particulier son amygdale – prend en otage son cerveau supérieur. L'enfant est très loin de l'idée même d'intégration. En fait, les hormones de stress submergent son petit corps, au point que plus aucune aire de son cerveau d'en haut ne fonctionne. Résultat, il est littéralement incapable – momentanément du moins – de contrôler son corps et ses émotions, sans parler d'utiliser ses capacités supérieures de raisonnement, comme réfléchir aux conséquences de ses actes, résoudre un problème ou prendre en compte les émotions d'autrui. C'est le trop-plein. Une barrière de sécurité bloque l'accès à l'étage et il ne peut plus utiliser son cerveau dans son intégralité. (Lorsque vous expliquerez par la suite à un ami que votre enfant a totalement perdu l'esprit, vous serez en fait plus proche de la vérité neurologique que vous ne le pensez!)

Quand votre enfant est en phase de désintégration et qu'une crise éclate dans les bas-fonds, les parents doivent adopter un comportement très différent. Alors qu'un enfant dont la colère est intentionnelle demande au parent de poser une limite claire, il faut se montrer patient et compréhensif quand il s'agit d'une crise d'en bas. Comme dans la technique «se connecter et rediriger» que nous avons évoquée dans le chapitre 2, le parent doit se connecter à son enfant pour l'aider à se calmer. Par exemple avec un geste tendre ou une voix douce. Mais s'il va trop loin et risque de se faire du mal, voire de blesser quelqu'un ou de faire des ravages autour de lui, prenez-le dans vos bras et éloignez-le aussi calmement que possible.

Vous pouvez expérimenter différentes approches, selon le tempérament de votre enfant, mais ce qui compte est de l'aider à s'apaiser et de l'écarter le plus possible de la rive du chaos. Inutile de lui parler de conséquences ou de bonne conduite. Il ne peut tout bonnement pas traiter cette information tant que perdure la crise d'en bas, car cette conversation requiert un cerveau supérieur capable d'assimiler les informations. Donc, votre première tâche, lorsque le cerveau supérieur de votre enfant est pris en otage par son cerveau inférieur, est de l'aider à calmer son amygdale.

Puis, une fois que le cerveau supérieur est de nouveau actif, vous pouvez traiter le problème avec raison et logique. («Tu n'as pas aimé que papa te verse de l'eau sur la tête? Comment voudrais-tu te rincer les cheveux la prochaine fois?») Comme votre enfant est plus réceptif, vous pouvez également lui parler de comportement approprié. («Je sais que tu étais très en colère à cause de l'eau sur ton visage. Mais tu ne dois pas frapper les gens quand tu es furieux. Tu peux dire à papa: "Je n'aime pas ça. S'il te plaît, arrête."») Votre pouvez exercer votre autorité – c'est crucial – tout en restant compatissant. Votre enfant comprendra mieux une leçon qui lui est enseignée quand son cerveau est réceptif.

Comme beaucoup de parents expérimentés le savent, la crise de nerfs n'est pas réservée aux tout-petits. Elle peut paraître différente chez un enfant de 10 ans. Pourtant, à n'importe quel âge (et même à l'âge adulte!), le cerveau d'en bas peut prendre le dessus dans une situation fortement émotionnelle. C'est pourquoi avoir conscience que son cerveau est constitué d'une partie inférieure et d'une partie supérieure – chacune capable de générer une crise – nous aide à éduquer nos enfants. Nous évaluons mieux quand il faut rester fermes et quand il faut se montrer compatissants pour aider à invoquer le cerveau d'en haut.

Les crises sont un simple exemple de l'importance de la connaissance des deux niveaux du cerveau. À présent, parlons des autres manières d'aider votre enfant à développer son cerveau d'en haut et à mieux l'intégrer à son cerveau d'en bas.

Comment aider votre enfant à intégrer son cerveau d'en haut

LEÇON N° 3: SOLLICITEZ-LE, NE LE FAITES PAS ENRAGER

Faites appel au cerveau d'en haut

Lorsque vous interagissez avec vos enfants durant la journée, posez-vous la question suivante: à quelle partie de son cerveau faites-vous appel? Est-ce celui d'en haut? Ou avez-vous affaire à celui d'en bas? La réponse à cette question vous permettra de déterminer quelle attitude adopter dans une situation délicate. Cette histoire racontée par Tina illustre notre propos.

Alors que nous dînions dans notre restaurant mexicain préféré, mon fils de quatre ans a quitté la table et s'est caché derrière un pilier, à trois mètres de nous. Malgré tout l'amour que je lui porte, et bien que ce soit généralement un petit garçon adorable, quand j'ai vu son visage furieux nous tirer ostensiblement la langue, «adorable» n'est pas le qualificatif qui m'est alors venu à l'esprit. Quelques convives, aux tables voisines, ont remarqué son manège et nous ont observés, mon mari, Scott, et moi, pour voir comment nous allions gérer la

situation. À cet instant, Scott et moi nous sommes sentis jugés par ces témoins, qui attendaient manifestement que nous rappelions notre fils à l'ordre.

Deux choix s'offraient à moi. Solution 1: emprunter la voie traditionnelle «exiger et ordonner» et proférer une menace froide et distante – «Cesse ces simagrées, jeune homme. Viens t'asseoir immédiatement et termine ton assiette, sinon tu seras privé de dessert.»

En d'autres circonstances, la solution 1 aurait été une réaction parentale appropriée. Mais pour ce petit bonhomme, cette confrontation verbale/non verbale aurait provoqué un afflux d'émotions désordonnées dans son cerveau d'en bas – celui que les scientifiques appellent le cerveau reptilien *– et l'enfant se serait défendu comme un reptile attaqué par un prédateur. Ou la solution 2: solliciter son cerveau supérieur dans l'espoir de l'amener à raisonner – au lieu de déclencher une réaction de rejet.*

Il est évident que j'ai commis beaucoup d'erreurs dans l'éducation de mes fils (comme ils vous le diront très librement). Mais la veille, j'avais donné une conférence devant un groupe de parents au sujet des deux étages du cerveau et des défis parentaux du quotidien – ces moments cruciaux qui constituent autant d'occasions d'aider nos enfants à s'épanouir. Heureusement pour mon fils, ce discours était encore frais dans mon esprit. J'ai donc opté pour la seconde solution.

J'ai commencé par une observation: «Tu es fâché, je me trompe?» (Vous rappelez-vous la stratégie «se connecter et rediriger»?) Il a pris un air féroce, a une nouvelle fois tiré la langue, puis a proclamé tout haut: «Oui!» J'ai été soulagée qu'il s'arrête là. Il aurait été très pénible qu'il ajoute son insulte favorite: «Patate pourrie!»

Je lui ai demandé pourquoi il était fâché et j'ai compris que c'était parce que Scott lui avait ordonné de manger au moins la moitié de sa quésadilla s'il voulait avoir un dessert. Je lui ai expliqué que je comprenais son agacement et lui ai répondu: «Bon, papa est dur en affaires. Réfléchis à la quantité qui te semblerait acceptable et va en parler à papa. Dis-moi si tu veux que je t'aide à lui expliquer ta proposition.» Je lui ai ébouriffé les cheveux, je suis retourné m'asseoir à table, et j'ai vu son visage redevenu adorable se concentrer dans une intense réflexion. Son cerveau supérieur était manifestement sollicité. Jusqu'ici, nous avions évité la crise, mais le terrain était encore glissant.

Environ 15 secondes plus tard, mon fils est revenu à table et a dit à Scott d'une voix courroucée: «Papa, je ne veux pas manger la moitié de ma quésadilla. Et je veux un dessert.» La réponse de Scott était en accord avec la mienne. «Eh bien, quelle quantité te paraîtrait équitable?»

La réponse a été prononcée lentement, et fermement: «Je vais te le dire: 10 bouchées.»

Le plus drôle, bien sûr, est que 10 bouchées correspondaient à plus de la moitié de la quésadilla. Scott a donc accepté sa proposition, et notre fils a gaiement mangé ses 10 bouchées, suivies de son dessert, et toute la famille (ainsi que les autres clients du restaurant) a terminé le repas sans incident. Le cerveau inférieur de mon fils n'avait pas pris le dessus, ce qui, heureusement pour nous, signifiait que son cerveau supérieur avait remporté la bataille du jour.

Encore une fois, la première solution était envisageable, et même appropriée. Mais j'aurais manqué une occasion de montrer à mon fils que les relations humaines sont affaire de connexion, de communication et de compromis. Mon fils n'aurait pas profité de cette occasion pour comprendre qu'il est capable de faire des choix, d'influencer son environnement, de résoudre un problème. Bref, d'exercer et de développer son cerveau supérieur.

Je tiens à préciser que même si j'ai opté pour la solution 2, Scott et moi devions tout de même lui parler de sa conduite. Une fois qu'il a été réceptif, nous avons discuté des bonnes manières au restaurant, même si cela le contrariait.

Voilà un exemple de l'impact direct de la connaissance des deux étages cérébraux sur la façon dont nous élevons nos enfants. Remarquez qu'au moment de l'incident, Tina s'est demandé quelle partie du cerveau elle comptait solliciter. Elle aurait pu obtenir gain de cause en exigeant de son fils qu'il change d'attitude immédiatement. Elle avait assez d'autorité pour se faire obéir (même avec réticence). Mais cette approche aurait embrasé le cerveau inférieur de son fils, et la colère et le sentiment d'injustice n'auraient fait que croître en lui. Ainsi, Tina a préféré solliciter l'étage supérieur en l'incitant à réfléchir à une solution et à négocier avec son père.

Soyons bien clairs: parfois, la négociation n'a pas sa place dans les relations parents/enfants. Les enfants doivent respecter l'autorité parentale, et un non est un non, sans contestation possible. Si le fils de Tina lui avait suggéré de manger une seule bouchée, son père n'aurait pas été ouvert à un accord.

Mais quand nous éduquons nos enfants, nous avons de multiples occasions d'interagir et de développer leur

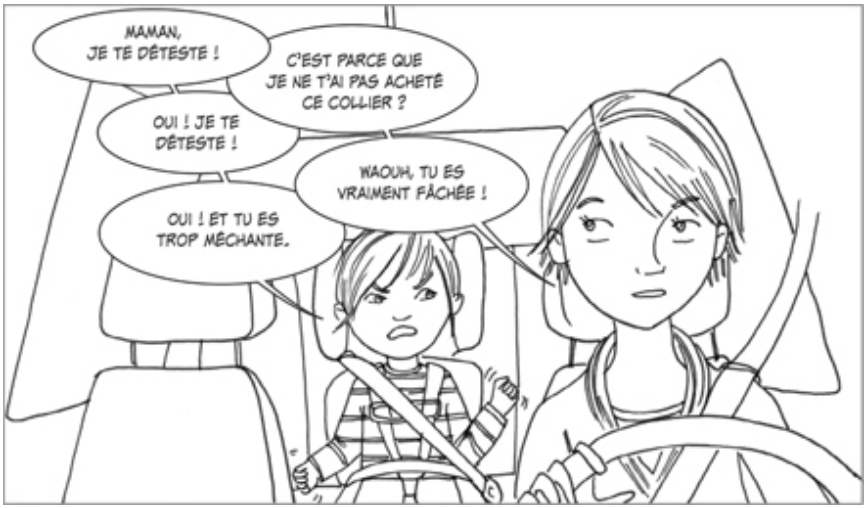
cerveau supérieur.

Remarquez comment, dans l'illustration de la page suivante, la mère a choisi de ne pas poser d'ultimatum à sa fille, lequel aurait sollicité son cerveau d'en haut. Elle a préféré faire appel à son cerveau d'en haut en l'invitant à préciser la raison de sa colère. («C'est parce que je ne t'ai pas acheté ce collier?») Ensuite, elle a demandé à sa fille de réfléchir à une solution. Quand sa fille lui a demandé: «Laquelle?», sa mère a su que son cerveau supérieur était engagé. Sa fille était à présent capable de discuter de son problème avec sa mère, ce qu'elle n'aurait pas pu faire quelques secondes plus tôt. Maintenant, elles pouvaient réfléchir ensemble à l'achat d'un autre collier ou à la confection d'un bijou à la maison. La mère pouvait aussi lui parler du langage à adopter quand elle était en colère.

LEÇON N° 3

AU LIEU DE FAIRE ENRAGER LE CERVEAU D'EN BAS…

…SOLLICITEZ LE CERVEAU D'EN HAUT


MAMAN, JE TE DÉTESTE !
C'EST PARCE QUE JE NE T'AI PAS ACHETÉ CE COLLIER ?
OUI ! JE TE DÉTESTE !
WAOUH, TU ES VRAIMENT FÂCHÉE !
OUI ! ET TU ES TROP MÉCHANTE.

CE COLLIER N'ÉTAIT PAS À VENDRE. SI TU VEUX CONTINUER À FAIRE LA TÊTE, LIBRE À TOI. SINON, ON POURRAIT ESSAYER DE TROUVER UNE SOLUTION ENSEMBLE.
AH OUI ? LAQUELLE ?

Chaque fois que nous disons «Explique-moi» ou «Trouve une solution qui nous convient à tous les deux», nous donnons à nos enfants une chance de résoudre un problème et de prendre une décision judicieuse. Nous les incitons à réfléchir au comportement approprié et à ses conséquences, et nous les aidons à prendre en compte les émotions d'autrui. Tout cela parce que nous avons trouvé un moyen d'invoquer le cerveau d'en haut au lieu de faire enrager celui d'en bas.

LEÇON N° 4: L'UTILISER POUR NE PAS LE PERDRE

Exercer le cerveau d'en haut

En plus de faire appel au cerveau d'en haut des enfants, on peut les encourager à l'exercer. Le cerveau supérieur est comme un muscle: à force d'entraînement, il se développe, se renforce et s'améliore. En revanche, quand on l'ignore, il ne se développe pas de manière optimale, fonctionne moins bien et perd de sa puissance. Voilà ce que nous entendons par «l'utiliser pour ne pas le perdre». C'est à nous de favoriser le développement du cerveau supérieur de notre enfant. En effet, le cerveau supérieur est essentiel à l'intelligence sociale et émotionnelle, et peut contrebalancer les débordements du cerveau inférieur. C'est le fondement même de la bonne santé mentale. Notre rôle est de donner à nos enfants le plus d'occasions possible d'exercer leur cerveau supérieur, afin de le rendre plus puissant et plus solide.

Lorsque vous êtes en famille, soyez attentif aux moyens d'exercer les différentes fonctions du cerveau d'en haut. Nous allons en examiner quelques-uns.

Prendre une décision judicieuse

L'une des grandes tentations parentales est de prendre des décisions pour nos enfants, afin qu'ils fassent ce qui est juste. En fait, il vaudrait mieux les encourager le plus souvent possible à faire leurs propres choix. Prendre une décision requiert ce qu'on appelle une *fonction décisionnelle*, qui entre en action quand le cerveau hésite entre deux options. Comparer plusieurs solutions, ainsi que leurs conséquences possibles, exerce le cerveau supérieur de l'enfant, le renforce et améliore son fonctionnement.

Pour de très jeunes enfants, cela peut être aussi simple que de demander: «Veux-tu porter tes chaussures bleues ou tes chaussures blanches aujourd'hui?» Puis, quand ils sont plus grands, nous pouvons leur confier plus de responsabilités dans la prise de décision, et même les laisser prendre des décisions plus difficiles. Par exemple, si votre fille de 10 ans hésite entre son camp scout et son match de football un dimanche – elle ne peut pas se trouver aux deux endroits en même temps –, encouragez-la à faire son propre choix. Elle acceptera mieux – même si cela ne la satisfait pas pleinement – l'abandon de l'une des deux activités si elle a participé au processus décisionnel.

La problématique de l'argent de poche est une autre manière d'inciter les plus grands à gérer les dilemmes. Choisir entre acheter un jeu vidéo ou économiser pour un nouveau vélo est une façon puissante de mettre le cerveau d'en haut à contribution. L'idée est de laisser vos enfants se débattre avec leurs propres choix et en assumer les conséquences. Chaque fois que vous pouvez le faire de façon responsable, évitez de résoudre les problèmes de vos enfants et de voler à leur secours, même s'ils commettent des erreurs mineures ou ne font pas les meilleurs choix. Après tout, votre but n'est pas qu'ils prennent des décisions parfaites dès aujourd'hui, mais, à terme, qu'ils aient un cerveau d'en haut pleinement développé.

Contrôler ses émotions et son corps

Autre tâche importante – et difficile – pour nos petits: garder le contrôle d'eux-mêmes. Nous devons leur donner les outils qui les aideront à faire les bons choix lorsqu'ils sont bouleversés. Utilisez des techniques que vous

connaissez sans doute déjà: prendre une grande inspiration, compter jusqu'à 10. Aidez-les à exprimer leurs émotions. Laissez-les trépigner ou taper dans leur oreiller. Vous pouvez également leur expliquer ce qui se produit dans leur cerveau lorsqu'ils ont l'impression de perdre pied – et pourquoi le vase déborde. (Nous vous aiderons à le faire dans la section «Le cerveau comme un tout» à la fin de ce chapitre.)

Même les plus petits sont capables de s'arrêter et de réfléchir au lieu de blesser quelqu'un avec leurs paroles ou leurs poings. Ils ne prendront pas toujours les bonnes décisions, mais chaque fois qu'ils choisiront une autre voie que la colère et la violence, leur cerveau d'en haut se développera et se solidifiera.

Apprendre à se connaître

L'une des meilleures manières d'aider les enfants à mieux se connaître est de leur poser des questions qui les incitent à aller sous la surface des choses: *Pourquoi as-tu fait ce choix? Que ressens-tu exactement? Pourquoi as-tu échoué à ton examen d'après toi? Est-ce parce que tu es allé trop vite? Ou simplement parce que les questions étaient trop difficiles?*

C'est ce qu'a fait un père avec sa fille de 10 ans, Catherine, qui préparait son sac pour partir en camp de vacances. Il lui a demandé si la maison allait lui manquer. Lorsqu'il a reçu un vague «peut-être» en réponse, il a continué avec une autre question: «Comment vas-tu gérer ce manque?»

De nouveau, une non-réponse – «Je ne sais pas» –, mais cette fois, il l'a vue réfléchir à la question, ne serait-ce qu'un instant.

Aussi a-t-il insisté: «Si la maison te manque, que vas-tu faire pour te sentir mieux?»

Catherine a continué à mettre des vêtements dans son sac, mais il était évident qu'elle réfléchissait maintenant à cette idée. Finalement, elle lui a donné une vraie réponse: «Je suppose que je pourrais t'écrire une lettre, ou faire un truc agréable avec mes amies.»

À partir de là, son père et elle ont pu discuter de ses inquiétudes à propos de son séjour, ce qui a aidé Catherine à mieux se connaître. Simplement grâce à quelques questions.

Si votre enfant sait écrire – ou juste dessiner –, vous pouvez lui donner un journal et l'encourager à écrire et dessiner quotidiennement. Ce rituel augmentera son aptitude à être attentif à son univers intérieur. S'il s'agit d'un tout-petit, encouragez-le à dessiner une histoire. Plus les enfants réfléchissent à leur intériorité, plus ils sont capables de comprendre et de s'adapter au monde qui les entoure.

Empathie

L'empathie est une autre fonction importante du cerveau supérieur. Quand vous posez des questions simples, qui encouragent votre enfant à prendre en considération les émotions d'autrui, vous bâtissez sa capacité à l'empathie. Dans un restaurant: «Pourquoi ce bébé pleure-t-il d'après toi?» Si vous lisez un livre ensemble: «Que ressent Éva à ton avis quand son amie déménage?» En quittant un magasin: «Cette dame n'a pas été très gentille avec nous, n'est-ce pas? Crois-tu qu'il lui est arrivé quelque chose de pénible aujourd'hui?»

En attirant l'attention de votre enfant sur les émotions d'autrui au quotidien, vous l'encouragez à exercer sa compassion et stimulez son cerveau d'en haut. Les scientifiques commencent même à penser que l'empathie prend racine dans le système complexe de ce qu'on appelle les *neurones miroirs*, dont nous parlerons dans le prochain chapitre. Plus vous poussez votre enfant à penser aux autres, plus il est capable de compassion.

LEÇON N° 4
AU LIEU DE JUSTE DONNER LA RÉPONSE…

…FAITES TRAVAILLER SON CERVEAU D'EN HAUT

Moralité

Au-delà de tous les attributs d'un cerveau d'en haut bien intégré culmine une qualité essentielle, que nous voulons à tout prix enseigner à nos enfants: un grand sens moral. Quand les enfants sont capables de prendre des décisions judicieuses, de se maîtriser, d'éprouver de l'empathie et d'approfondir leur connaissance de soi, ils développent leur sens moral, font la différence entre le bien et le mal, et comprennent même la notion de bien commun, qui va au-delà du bien individuel. Encore une fois, on ne peut attendre d'eux une moralité sans faille, étant donné l'état d'avancement de leur cerveau supérieur. Mais n'hésitez pas à soulever des questionnements éthiques au quotidien.

Une autre manière d'exercer cette partie du cerveau est d'imaginer des situations hypothétiques, ce que les enfants adorent: *A-t-on le droit de griller un feu rouge s'il s'agit d'une urgence? Si un enfant en harcèle un autre et qu'il n'y a pas d'adulte dans les parages, que fais-tu?* L'idée est de pousser vos enfants à réfléchir à leurs actes et à leurs implications. Ce faisant, vous les entraînez à déterminer les principes éthiques et moraux qui, avec vos conseils, présideront à leur vie d'adulte.

Et, bien sûr, n'oubliez pas que vous les influencez par votre propre comportement. Lorsque vous leur parlez d'honnêteté, de générosité, de bonté et de respect, assurez-vous que vous incarnez vous-même ces valeurs. L'exemple que vous leur donnez influencera fortement le développement de leur cerveau d'en haut.

LEÇON N° 5: BOUGER LE CORPS POUR NE PAS PERDRE L'ESPRIT

Des recherches ont démontré que les mouvements corporels affectaient directement la chimie cérébrale. Donc, quand un enfant perd le contact avec son cerveau supérieur, une manière efficace de l'aider à se reconnecter est de l'inciter à bouger son corps. Voici le récit d'une mère dont le fils de 10 ans a repris le contrôle de lui-même grâce à une intense activité physique.

Deux jours après le début de sa sixième année, Liam se sentait totalement dépassé par la somme de devoirs que son enseignant lui avait donnée. (J'étais d'accord avec lui, cela représentait beaucoup de travail.) Il s'en est plaint, puis est allé dans sa chambre pour travailler.

Quand je suis allée voir où il en était, je l'ai trouvé roulé en boule sur son pouf. Je l'ai encouragé à se lever, à s'asseoir à son bureau et à reprendre ses devoirs. Il n'arrêtait pas de se lamenter: «J'en ai beaucoup trop!» Je lui ai proposé de l'aider, mais il a refusé. Puis, tout à coup, il a bondi de son pouf, a descendu l'escalier en courant et s'est rué dehors. Il a fait le tour du quartier au pas de course avant de rentrer à la maison.

Quand il a eu recouvré son souffle et pris sa collation, nous avons pu discuter calmement. Je lui ai demandé pourquoi il s'était sauvé en courant. Il n'en savait rien: «J'ai seulement eu l'impression que je me sentirais mieux si je courais le plus vite possible.» Et il avait raison. Je dois reconnaître qu'il était bien plus calme, et prêt à accepter mon aide pour faire ses devoirs.

Même si Liam l'ignorait, lorsqu'il a quitté la maison à toutes jambes, il pratiquait l'intégration. Son cerveau d'en bas avait muselé son cerveau d'en haut, lui laissant une sensation d'impuissance et d'échec. Il s'était approché bien trop près de la rive du chaos. Les tentatives de sa mère pour réanimer son cerveau supérieur ayant échoué, le corps de Liam s'est invité dans la conversation, et un changement s'est opéré dans son cerveau. Au bout de quelques minutes d'exercice, il a pu calmer son amygdale et a repris le contrôle de son cerveau d'en haut.

Des études scientifiques soutiennent la pertinence de réaction spontanée de Liam. Elles démontrent qu'un changement d'état physique – grâce à des mouvements de relaxation par exemple – modifie l'état émotionnel. Si vous souriez pendant une minute, il se peut que vous vous sentiez plus heureux. Une respiration accélérée, saccadée, peut s'accompagner d'anxiété, alors que si vous prenez plusieurs inspirations profondes, vous vous sentirez probablement mieux. (Vous pouvez tester ces petits exercices avec vos enfants, pour leur montrer que le corps peut modifier notre ressenti.) Le corps envoie une foule d'informations au cerveau. En fait, beaucoup d'émotions se ressentent d'abord dans le corps. L'estomac noué ou les épaules tendues sont des indices physiques d'une anxiété dont nous n'avons pas forcément conscience. Un flux d'énergie et d'informations corporelles remonte par le tronc cérébral, puis dans la région limbique, et jusqu'au cortex, ce qui modifie notre état corporel, notre état émotionnel et nos pensées.

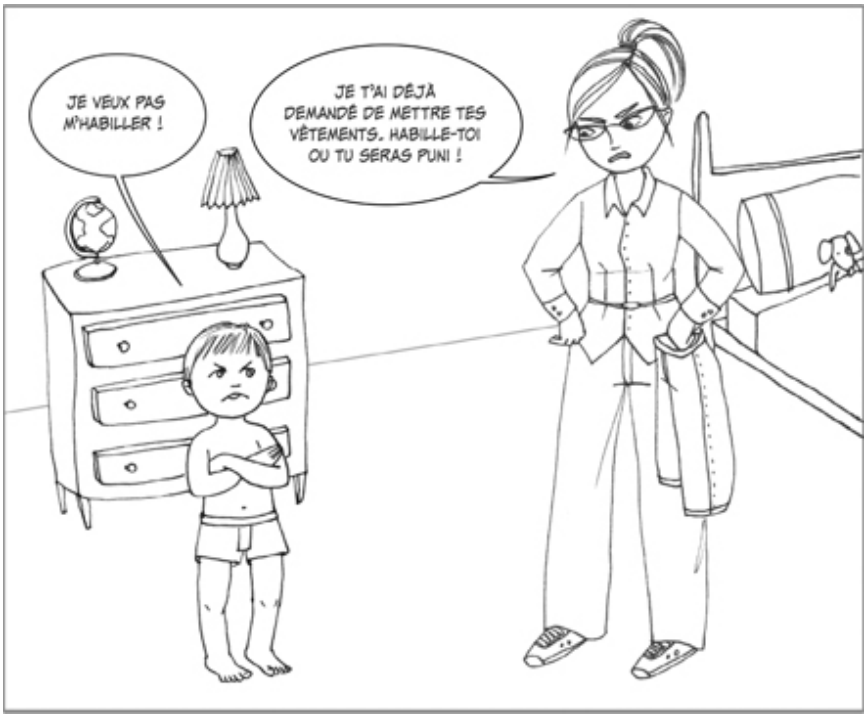
Dans le cas de Liam, les mouvements corporels ont permis d'intégrer l'ensemble de son moi, de sorte que le cerveau d'en haut, le cerveau d'en bas et le corps remplissent leur rôle de manière efficace et coordonnée. Quand Liam s'est senti submergé, le flux d'énergie et d'informations s'est bloqué, entraînant un état de désintégration. Sa vigoureuse activité physique a libéré Liam de son énergie négative, lui permettant de se détendre. Ainsi, après sa course, son corps a envoyé un message de «sérénité» à son cerveau d'en haut, ce qui a restauré son équilibre émotionnel et remis en route le fonctionnement de son corps réintégré.

La prochaine fois que votre enfant aura besoin de se calmer ou de se maîtriser, incitez-le à bouger. Pour les jeunes enfants, utilisez ce genre de gentille ruse.

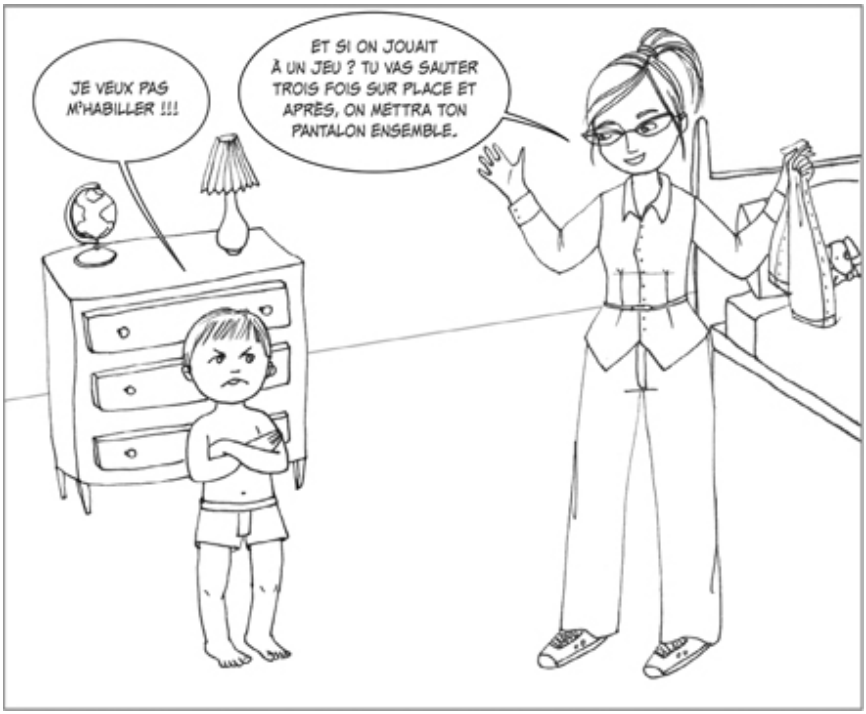
L'aspect ludique de l'expérience, ajouté à l'exercice physique, peut totalement modifier l'esprit de votre tout-petit, et rendre votre début de journée bien plus agréable pour tous les deux!

LEÇON N° 5

AU LIEU D'EXIGER ET D'ORDONNER…



…BOUGEZ LE CORPS POUR NE PAS PERDRE L'ESPRIT



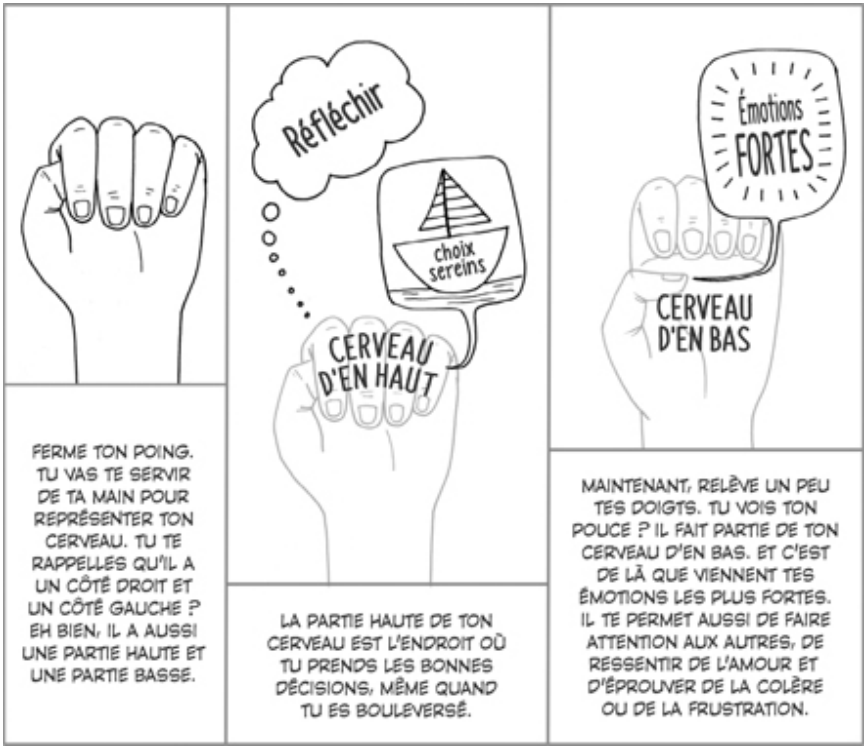
Cette technique fonctionne également avec les enfants plus âgés. Un entraîneur de baseball avait entendu parler du principe «bouger son corps pour ne pas perdre l'esprit» et a demandé à ses joueurs de faire des sauts à côté du terrain quand il a vu combien ils étaient découragés après leur mauvaise première manche. Les mouvements corporels leur ont donné un regain d'énergie et ils ont fini par gagner le match. (Encore une victoire pour les neurosciences!)

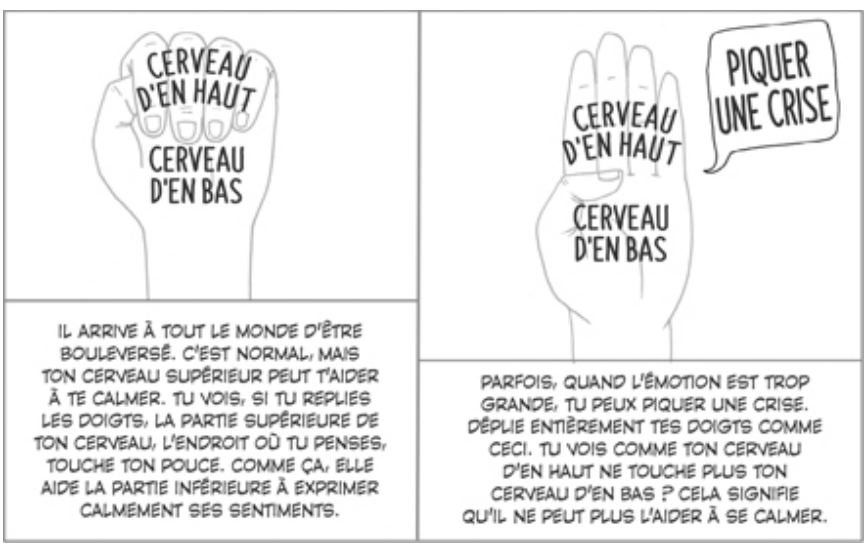
Parfois, il suffit d'expliquer le principe: *Je sais que tu es fâchée parce que tu n'as pas pu aller dormir avec ta sœur chez sa copine. Ça te paraît injuste? Parfois, faire des mouvements peut aider ton cerveau à comprendre que ce n'est pas grave*. L'objectif est d'aider votre enfant à retrouver son équilibre et sa maîtrise de soi par l'entremise du mouvement, ce qui peut éliminer les blocages et paver le chemin de l'intégration.

Expliquez à vos enfants qu'ils ont un cerveau d'en haut et un cerveau d'en bas

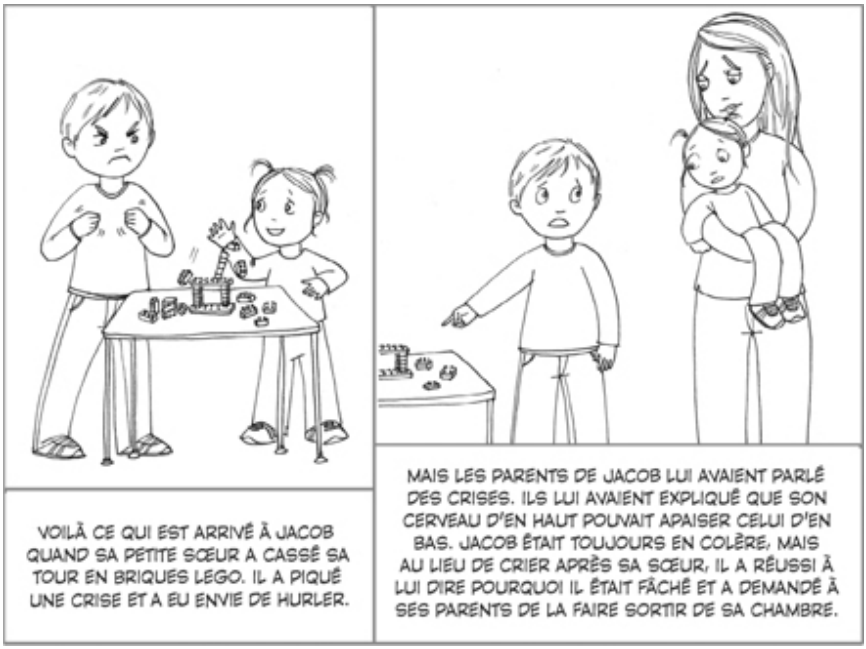
Les enfants peuvent facilement comprendre le principe d'un cerveau à deux étages, tel que nous l'avons présenté dans ce chapitre. Voici un exemple de la conversation que vous pouvez avoir avec eux.

LE CERVEAU COMME UN TOUT: EXPLIQUER LES DEUX PARTIES DU CERVEAU
TON CERVEAU D'EN BAS ET TON CERVEAU D'EN HAUT


FERME TON POING. TU VAS TE SERVIR DE TA MAIN POUR REPRÉSENTER TON CERVEAU. TU TE RAPPELLES QU'IL A UN CÔTÉ DROIT ET UN CÔTÉ GAUCHE ? EH BIEN, IL A AUSSI UNE PARTIE HAUTE ET UNE PARTIE BASSE.
Réfléchir
choix sereins
CERVEAU D'EN HAUT
LA PARTIE HAUTE DE TON CERVEAU EST L'ENDROIT OÙ TU PRENDS LES BONNES DÉCISIONS, MÊME QUAND TU ES BOULEVERSÉ.
Émotions FORTES
CERVEAU D'EN BAS
MAINTENANT, RELÈVE UN PEU TES DOIGTS. TU VOIS TON POUCE ? IL FAIT PARTIE DE TON CERVEAU D'EN BAS. ET C'EST DE LÀ QUE VIENNENT TES ÉMOTIONS LES PLUS FORTES. IL TE PERMET AUSSI DE FAIRE ATTENTION AUX AUTRES, DE RESSENTIR DE L'AMOUR ET D'ÉPROUVER DE LA COLÈRE OU DE LA FRUSTRATION.


CERVEAU D'EN HAUT
CERVEAU D'EN BAS
IL ARRIVE À TOUT LE MONDE D'ÊTRE BOULEVERSÉ. C'EST NORMAL, MAIS TON CERVEAU SUPÉRIEUR PEUT T'AIDER À TE CALMER. TU VOIS, SI TU REPLIES LES DOIGTS, LA PARTIE SUPÉRIEURE DE TON CERVEAU, L'ENDROIT OÙ TU PENSES, TOUCHE TON POUCE. COMME ÇA, ELLE AIDE LA PARTIE INFÉRIEURE À EXPRIMER CALMEMENT SES SENTIMENTS.
PIQUER UNE CRISE
CERVEAU D'EN HAUT
CERVEAU D'EN BAS
PARFOIS, QUAND L'ÉMOTION EST TROP GRANDE, TU PEUX PIQUER UNE CRISE. DÉPLIE ENTIÈREMENT TES DOIGTS COMME CECI. TU VOIS COMME TON CERVEAU D'EN HAUT NE TOUCHE PLUS TON CERVEAU D'EN BAS ? CELA SIGNIFIE QU'IL NE PEUT PLUS L'AIDER À SE CALMER.

PAR EXEMPLE:


VOILÀ CE QUI EST ARRIVÉ À JACOB QUAND SA PETITE SŒUR A CASSÉ SA TOUR EN BRIQUES LEGO. IL A PIQUÉ UNE CRISE ET A EU ENVIE DE HURLER.
MAIS LES PARENTS DE JACOB LUI AVAIENT PARLÉ DES CRISES. ILS LUI AVAIENT EXPLIQUÉ QUE SON CERVEAU D'EN HAUT POUVAIT APAISER CELUI D'EN BAS. JACOB ÉTAIT TOUJOURS EN COLÈRE, MAIS AU LIEU DE CRIER APRÈS SA SŒUR, IL A RÉUSSI À LUI DIRE POURQUOI IL ÉTAIT FÂCHÉ ET A DEMANDÉ À SES PARENTS DE LA FAIRE SORTIR DE SA CHAMBRE.

FAIRE LES BONS CHOIX
ÉMOTIONS FORTES
DONC, LA PROCHAINE FOIS QUE TU SENS QUE TU VAS EXPLOSER, IMITE TON CERVEAU AVEC TA MAIN (N'OUBLIE PAS : CE N'EST PAS UN POING VENGEUR, JUSTE LA REPRÉSENTATION DE TON CERVEAU). DÉPLIE LES DOIGTS, PUIS REPLIE-LES LENTEMENT, DE SORTE QU'ILS RECOUVRENT TON POUCE. CELA TE RAPPELLERA D'UTILISER TON CERVEAU DU HAUT POUR APAISER LES ÉMOTIONS FORTES DE TON CERVEAU DU BAS.

Parents, à vous de jouer: utiliser son propre escalier mental

Mon petit garçon a pleuré pendant 45 minutes et je n'arrivais pas à le consoler. J'ai fini par lui crier: «Parfois je te déteste!»

Mon fils de deux ans a griffé le visage de son petit frère si fort qu'il lui a laissé des marques. Je lui ai donné une grosse fessée. Puis je l'ai laissé dans sa chambre, je suis allé dans le couloir, je suis revenu et je lui ai donné une deuxième fessée. J'ai crié si fort que je lui ai fait peur.

Après avoir demandé à ma fille de faire attention à son frère qui passait devant la balançoire, elle a failli le percuter de plein fouet. J'étais tellement en colère que je lui ai dit, devant tout le monde, dans le parc: «Qu'est-ce qui cloche chez toi? Tu es stupide ou quoi?»

Voilà des expériences parentales assez effroyables, n'est-ce pas? Elles illustrent nos propres crises, lorsque nous-mêmes perdons pied et que nos paroles et nos actes dépassent nos pensées. Les confessions ci-dessus viennent de vrais parents, que nous connaissons personnellement. Même si cela peut vous surprendre, tous ces parents font un formidable travail en matière d'éducation. Mais comme cela peut nous arriver à tous, ils perdent parfois leur sang-froid et disent ou font des choses qu'ils regrettent.

Pouvez-vous ajouter votre témoignage à la liste ci-dessus? Bien sûr que oui. Vous êtes un parent et un être humain. Quand nous écoutons et conseillons des parents, ils nous font souvent ce genre d'aveu: dans des situations particulièrement anxiogènes, les parents font des erreurs. Nous en faisons tous.

Mais n'oubliez pas que les crises éducationnelles sont des occasions d'évolution et d'intégration. Servez-vous de ces moments où vous sentez que vous perdez patience comme des modèles d'autorégulation. De petits yeux vous regardent gérer votre propre crise. Vos actes sont un exemple de la réaction appropriée en cas de stress, où c'est vous-même qui risquez de perdre votre sang-froid. Ainsi, que faites-vous lorsque vous comprenez que votre cerveau d'en bas est en train de prendre le dessus? D'abord, ne blessez personne. Taisez-vous pour éviter de prononcer des paroles que vous pourriez regretter. Mettez vos mains derrière le dos pour éviter tout contact physique. Dans ces moments de perte de soi, protégez votre enfant à tout prix.

Ensuite, quittez les lieux, le temps de recouvrer vos esprits. Il n'y a aucun mal à avoir besoin de souffler quelques minutes, surtout lorsqu'il s'agit de protéger votre enfant. Expliquez-lui que vous avez besoin de vous calmer, pour qu'il ne se sente pas rejeté. Puis, même si cela peut paraître idiot, utilisez la technique «bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit». Sautillez sur place! Faites des postures de yoga. Prenez de grandes inspirations. Faites le nécessaire pour regagner le contrôle que vous avez perdu quand votre amygdale a pris votre cerveau supérieur en otage. Vous retrouverez un état intégré, et servirez d'exemple d'autorégulation à vos enfants.

Enfin, faites-vous pardonner. Sans perdre de temps. Dès que vous êtes rasséréné et de nouveau maître de vous, renouez avec votre enfant. Puis réparez les dégâts émotionnels et relationnels éventuels. Vous pouvez exprimer vos regrets, voire vous excuser et assumer vos actes. Cette étape doit se produire aussi vite que possible. Plus vite vous réparerez le lien entre votre enfant et vous, plus vite vous retrouverez votre équilibre émotionnel et apprécierez les moments passés ensemble.

4

Tue les papillons!

Intégrer la mémoire pour guérir et grandir

—Il est hors de question que je suive des cours de natation cet été!

Telle a été la réaction du fils de Tina, sept ans, quand il a découvert que ses parents l'avaient inscrit à la piscine de son école. Assis à la table, il a fusillé ses parents du regard, mâchoires serrées.

Tina a regardé son mari, Scott, qui a haussé les épaules comme pour dire: *D'accord, je commence*.

— Je ne comprends pas. Tu adores nager.
— Justement, papa, a répondu son fils d'un ton sarcastique. Je sais *déjà* nager.
Scott a hoché la tête.
— Bien sûr, mais ces cours te feront progresser.
Tina a renchéri:
— Et puis Henri ira aussi. Tu le verras tous les jours de la semaine prochaine.
L'enfant a secoué la tête.
— Pas question, je ne veux pas.
Il a baissé les yeux sur son assiette et une pointe de peur s'est imprimée dans sa voix.
— S'il vous plaît, je ne veux pas y aller.

Scott et Tina ont échangé un regard puis ont déclaré qu'ils allaient réfléchir et reprendraient cette discussion plus tard. Mais tous deux étaient surpris. Ils n'auraient jamais imaginé que leur fils refuse cette activité avec Henri, son meilleur ami, un grand sportif.

Ce genre de situation arrive souvent aux parents, parfois totalement déconcertés par le refus de leur enfant. Quand la peur, la colère, la frustration ou toute autre émotion forte submerge un enfant, celui-ci peut avoir des réactions incompréhensibles. Parfois, la raison est très simple: votre enfant est simplement affamé ou fatigué. Ou bien il est resté trop longtemps dans la voiture. Ou alors, c'est juste qu'il a 2 ans (ou 3, ou 4, ou 5, ou 15). Mais il se peut qu'une raison plus sérieuse se cache derrière cette étrange attitude.

Quand Tina et Scott ont discuté plus tard ce soir-là, ils sont tombés d'accord: la réaction impulsive de leur fils – issue de son cerveau droit – résultait de l'expérience désagréable de la natation qu'il avait eue trois années plus tôt. Une expérience à laquelle il ne pensait probablement plus. Tina a compris que c'était le moment d'expliquer à son fils les concepts de base du cerveau, ce qu'elle a fait le soir même. Avant de vous rapporter cette conversation, nous voudrions éclaircir l'objectif de Tina. Elle sait que la meilleure manière d'aider un enfant à surmonter une expérience difficile est de comprendre les principes de base du fonctionnement de la mémoire.

La mémoire et le cerveau: un duo de mythes

D'abord, parlons de deux mythes très répandus sur la mémoire.

Mythe n° 1: La mémoire est un ensemble de fichiers mentaux. Lorsqu'on se remémore son premier rendez-vous ou la naissance de son enfant, on ouvre dans son cerveau le fichier relatif à ce souvenir.

L'idée est charmante, et pratique, mais ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. Notre tête n'est pas remplie de milliers de petits «fichiers mémoriels», qui attendent d'être ouverts à notre conscience pour être examinés. En tant que machine associative, le cerveau traite une information dans le temps présent – une idée, un sentiment, une odeur, une image – et la relie à une expérience similaire passée. Ces expériences passées influent fortement sur notre compréhension du monde. Cette influence résulte des associations qui se produisent dans le cerveau, où les neurones (ou cellules cérébrales) se connectent les uns aux autres. Donc, en substance, la mémoire est la manière dont un

événement passé nous affecte dans le présent.

Imaginez, par exemple, que vous trouvez une vieille suce entre les coussins du canapé. Quel genre d'émotions et de souvenirs vont surgir? Si vous avez encore un bébé à la maison, cela ne sera peut-être pas si déstabilisant. Mais si vous n'avez plus de bébé depuis longtemps, vous serez sans doute submergé d'associations sentimentales. Vous vous rappellerez, par exemple, combien elle paraissait énorme dans la bouche de votre nouveau-né, ou avec quelle rapidité vous vous êtes déplacée quand votre petit a partagé sa suce avec le chien. Ou vous revivrez ce moment douloureux où tout le monde a dit au revoir à la suce pour de bon. Au moment où vous voyez cet objet, toutes sortes d'associations affluent dans votre conscience. Vos émotions dans le présent sont influencées par de fortes réminiscences. Tel est le principe même de la mémoire: l'association.

Sans vouloir chercher à compliquer les choses, voici ce qui se passe au niveau cérébral. Chaque fois que nous vivons une expérience, les neurones «s'activent» avec des signaux électriques. Quand ces cellules cérébrales s'activent, elles se connectent à d'autres neurones. Ces liens créent des associations. Comme nous l'avons expliqué dans l'introduction, cela signifie que chaque expérience modifie littéralement la structure physique du cerveau, puisque les neurones se joignent (et se disjoignent) constamment en fonction de notre vécu. Les neuroscientifiques résument ce processus ainsi: «Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble.» Autrement dit, chaque nouvelle expérience provoque l'activation de certains neurones qui, ce faisant, se connectent à d'autres neurones, qui s'activent en même temps.

Cela correspond-il à votre propre vécu? La simple idée de mordre dans un citron vous fait-elle saliver? Une chanson qui passe à la radio vous rappelle-t-elle une soirée de l'époque de vos études secondaires?

Vous souvenez-vous du jour où vous avez donné une gomme à mâcher à votre fille de quatre ans après son cours de danse? Depuis, qu'espère-t-elle après chaque cours? Une gomme, bien sûr. Pourquoi? Parce que ses neurones fin-du-cours-de-danse se sont connectés à ses neurones gomme. Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble.

C'est ainsi que fonctionne la mémoire. Une expérience (la fin du cours de danse) provoque l'activation de certains neurones, qui sont connectés aux neurones liés à une autre expérience (recevoir une gomme à mâcher). Ainsi, chaque fois que nous revivons la première expérience, notre cerveau la relie à la seconde. Dès lors, quand le cours de danse se termine, le cerveau provoque une attente de gomme à mâcher. L'élément déclencheur peut être un événement interne – une pensée ou un sentiment – ou un événement externe, que le cerveau associe à un épisode passé. Quel que soit le déclencheur, le souvenir évoqué modifie nos attentes. Le cerveau se prépare continuellement à l'avenir en se basant sur le passé. Les souvenirs modèlent nos perceptions actuelles et nous aident à anticiper la suite. Notre passé, décidément, modèle notre présent comme notre avenir. Et ce, par l'entremise d'associations cérébrales.

Mythe n° 2: La mémoire s'apparente à une photocopieuse. Lorsque vous faites appel à un souvenir, vous obtenez la reproduction exacte et précise de l'événement passé. Vous vous rappelez votre premier rendez-vous, avec votre coupe de cheveux et vos vêtements ridicules, et vous riez de votre propre nervosité. Ou vous revoyez le médecin mettre votre nouveau-né dans vos bras et revivez l'intense émotion du moment.

Encore une fois, la réalité est tout autre. Enfin, les cheveux et les vêtements ridicules étaient peut-être de la partie, mais la mémoire n'est pas l'exacte reproduction des événements de votre passé. Chaque fois que vous faites appel à un souvenir, vous le modifiez. Ce que vous revivez peut être proche de la vérité, mais l'acte même de remémoration transforme le souvenir, parfois de manière considérable. Sur le plan scientifique, l'extraction mémorielle active un groupe de neurones similaires, mais non identiques, à celui créé au moment de l'encodage de l'épisode vécu. Ainsi, vos souvenirs sont déformés – parfois légèrement, parfois considérablement – même si vous êtes persuadé qu'ils sont fidèles à la réalité.

Rappelez-vous la réaction de votre parent ou de votre conjoint, après avoir raconté un épisode que vous avez partagé. Il s'écrie: «Ce n'est pas du tout ce qui s'est passé!» Votre état d'esprit au moment où vous avez enregistré ce souvenir et votre état d'esprit au moment de sa remémoration influencent et altèrent le souvenir lui-même. Donc, l'histoire que vous racontez est plus de l'ordre de la fiction que de la vérité historique.

Gardez ces deux mythes en tête quand nous aborderons, dans les pages suivantes, la manière dont nos enfants sont influencés par leurs expériences passées. Rappelez-vous que la mémoire est avant tout une affaire de connexions neuronales (et non une série de fichiers rangés par ordre alphabétique, auxquels on a accès à la demande) et que les souvenirs invoqués sont par définition déformés (et ne sont pas des répliques exactes de notre passé).

La vérité à propos de la mémoire: explicite ou implicite?

Savez-vous encore changer une couche? Lorsque vous approchez d'une table à langer, vous ne vous dites pas

consciemment: «Bon, d'abord, on pose le bébé sur le matelas. Ensuite, on lui enlève son pyjama et sa couche sale. Puis on le nettoie, on positionne la couche propre sous ses fesses et…»

Non, ce raisonnement est inutile. Vous l'avez fait si souvent que vous n'avez pas besoin de réfléchir. Votre cerveau active des grappes de neurones grâce auxquelles vous savez défaire les boutons du pyjama, ôter la couche sale, prendre une lingette, etc. Tout cela sans même vous rendre compte que vous faites appel à vos «souvenirs». Cela correspond à une forme de mémoire particulière: votre expérience antérieure (avoir changé un nombre incalculable de couches) agit sur votre comportement actuel (changer cette couche) sans avoir conscience de l'acte de remémoration.

Si, dans un autre cas de figure, vous pensez au jour où vous avez changé une couche pour la première fois, vous devez vous arrêter un moment, fouiller votre mémoire, et évoquer une image de vous manipulant nerveusement la cheville du bébé, fronçant le nez en ôtant la couche souillée, et vous débattant pour mettre la couche propre. Lorsque vous réfléchissez activement à ces images et à ces émotions, vous avez conscience de faire appel à vos souvenirs. Il s'agit là d'une autre forme de mémoire – différente de celle qui vous permet de changer une couche sans réfléchir.

Ces deux mémoires s'entremêlent dans votre vie de tous les jours. La mémoire qui vous permet d'agir sans réfléchir est appelée *mémoire implicite*. L'invocation consciente d'un souvenir précis se nomme *mémoire explicite*. Le plus souvent, lorsque nous parlons de mémoire, nous faisons référence à la mémoire explicite: le souvenir d'expériences passées. Mais il est important de connaître ces deux formes de mémoire, pour votre bien comme pour celui de vos enfants. Grâce à une bonne compréhension de ces deux mémoires, nous pouvons aider nos enfants à surmonter les épreuves et à s'épanouir.

Commençons par la mémoire implicite, formée avant même notre naissance. Dan nous a relaté l'«expérience scientifique informelle» qu'il a réalisée au sein de sa propre famille.

L'expérience scientifique informelle

Quand mon épouse était enceinte, j'avais pris l'habitude de chanter pour mes futurs enfants. C'était une vieille comptine russe que ma grand-mère me fredonnait autrefois, qui raconte son amour pour la vie et pour sa mère – «Puisse le soleil toujours briller, puissions-nous toujours être heureux, puisse maman être toujours là, puissé-je être toujours là.» Je la chantais – en russe et en anglais – pendant le troisième trimestre de la grossesse, quand le système auditif permet au fœtus de percevoir les sons à travers le liquide amniotique.

Ensuite, une semaine après la naissance de chacun de mes enfants, j'ai invité un collègue à réaliser une «expérience informelle». (Je sais, ce n'était pas contrôlé, mais c'était amusant.) Sans lui révéler la chanson prénatale, j'ai fredonné trois chansons de suite. Aucun doute: quand les bébés ont entendu la comptine familière, leurs yeux se sont ouverts tout grands, si bien que mon collègue a facilement identifié la comptine en question. Un souvenir perceptuel avait été enregistré. (Aujourd'hui, mes enfants ne veulent plus que je chante. Ma voix était sans doute plus belle sous l'eau.)

Les nouveau-nés ont reconnu la voix de leur père et la ritournelle russe parce que l'information a été encodée dans leur cerveau comme un souvenir implicite. Nous enregistrons des souvenirs implicites toute notre vie, et durant nos 18 premiers mois, nous ne mémorisons *que* des souvenirs implicites. Un nourrisson enregistre les odeurs, les goûts, les bruits de sa maison et de ses parents, les sensations de faim, le plaisir pur de consommer du lait chaud, les interactions de sa mère avec tel ou tel parent. La mémoire implicite emmagasine nos perceptions, nos émotions, nos sensations corporelles et, lorsque nous grandissons, des apprentissages tels que nager, faire du vélo ou changer une couche.

Ce qu'il est crucial de comprendre à propos de la mémoire implicite – surtout lorsqu'elle concerne les peurs et les frustrations de nos enfants –, c'est que cette mémoire forge nos attentes sur le fonctionnement du monde, attentes basées sur nos expériences précédentes. Vous vous rappelez le lien entre le cours de danse et la gomme à mâcher? Parce que les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble, nous créons des modèles mentaux basés sur notre vécu. Si vous serrez votre petit dans vos bras tous les soirs à votre retour du bureau, un modèle se crée dans son esprit: votre arrivée est un moment affectueux. Et ce parce que la mémoire favorise *l'anticipation*, à savoir que le cerveau se prépare à réagir d'une certaine manière. Quand vous rentrez à la maison, votre petit anticipe le câlin. Non seulement son univers intérieur attend ce geste d'affection, mais il se prépare même inconsciemment à tendre les bras en entendant votre voiture se garer dans l'allée. En grandissant, l'anticipation opère toujours, mais concernant des comportements bien plus complexes. Si, quelques années plus tard, son professeur de piano critique sans cesse son jeu, l'enfant risque de créer le modèle mental «Je n'aime pas le piano» ou «Je ne suis pas musicien». Une forme extrême de ce processus s'illustre dans le syndrome de stress post-traumatique (SSPT): le souvenir implicite du traumatisme est encodé dans le cerveau d'une personne, et un simple son ou une simple image peuvent faire remonter ce souvenir à la surface sans même que cette personne s'en rende compte. La mémoire implicite est un processus évolutionniste censé nous protéger du danger. Elle nous permet de réagir rapidement, voire instinctivement, dans des situations dangereuses sans avoir besoin de nous remémorer des expériences passées

similaires.

Pour nous, parents, cela signifie que lorsque nos enfants réagissent de manière déraisonnable, leur mémoire implicite a peut-être créé un modèle mental que nous devons disséquer. C'est ce que Tina décide de découvrir quand elle interroge son fils sur les cours de natation dont il ne veut pas entendre parler. Leur conversation ressemble à peu près à ceci:

Tina: Peux-tu me dire ce qui te perturbe dans les cours de natation?

Fils: Je n'en sais rien, maman. Je ne veux pas en suivre.

Tina: As-tu peur de quelque chose?

Fils: Peut-être. J'ai des papillons dans l'estomac.

Tina: Alors parlons de ces papillons. Sais-tu que ton cerveau conserve des souvenirs dont tu n'as pas conscience?

Fils: Je ne comprends pas.

Tina: D'accord. Laisse-moi te l'expliquer différemment. Te rappelles-tu avoir déjà suivi des cours de natation?

Fils: Oh oui.

Tina: Te souviens-tu de l'endroit où nous allions?

Fils: Oui. Les professeurs étaient très durs avec nous.

Tina: C'est vrai, ils étaient sévères.

Fils: Ils m'obligeaient à sauter du tremplin, à garder la tête sous l'eau et à retenir ma respiration très longtemps.

Tina: Vraiment très longtemps, je me rappelle. Et tu sais quoi? Je pense que c'est en partie la raison pour laquelle tu ne veux pas retourner à la piscine.

Fils: Vraiment?

Tina: Oui. Sais-tu que souvent, quand tu vis une expérience, bonne ou mauvaise, ton cerveau l'enregistre? Par exemple, si je te dis «Dodger Stadium», tu souris! Tu comprends mieux ce qui se passe en toi maintenant? Ce que te disent ton corps et ton esprit? Que ressens-tu?

Fils: De l'excitation?

Tina: Oui. Je le vois sur ton visage. Et as-tu des papillons dans l'estomac?

Fils: Pas du tout!

Tina: Et si je te dis «cours de natation»? Cela change-t-il quelque chose?

Fils: Hmm-hmm.

Tina: Les papillons sont de retour?

Fils: Oui. Je ne veux pas y aller.

Tina: Ah! Je crois avoir compris ce qui se passe. Ton cerveau est extraordinaire. L'un de ses rôles les plus importants est d'assurer ta sécurité. Vois-tu, ton cerveau analyse tout ce qui t'arrive et te dit ensuite «C'est bien» ou «Ce n'est pas bien». Alors quand je te dis «Dodger Stadium», ton cerveau s'écrie: «Super! Allons-y! C'est un endroit génial.» Mais quand il entend «cours de natation», il se rebiffe: «Mauvaise idée. Pas question d'y aller!»

Fils: Exactement.

Tina: Et la raison pour laquelle ton cerveau est si emballé quand je dis «Dodger Stadium», c'est parce que tu as vécu là-bas des moments merveilleux. Tu ne te rappelles sûrement pas le détail de chaque match, pourtant tu en gardes un souvenir heureux.

Voyez comment Tina a commencé la conversation: en expliquant à son fils que certains souvenirs nous affectent sans que nous en ayons conscience. Vous comprenez maintenant pourquoi son fils est si nerveux à la perspective de resuivre des leçons de natation. Et l'un des problèmes principaux est qu'il ne sait pas *pourquoi* il est si anxieux. Il sait seulement qu'il ne veut pas y aller. Mais quand Tina lui a expliqué d'où venait ce ressenti, une prise de conscience s'est opérée en lui qui lui permet de contrôler ce qui se passe dans son cerveau et de réfléchir à ses expériences et à ses émotions.

Mère et fils ont poursuivi leur discussion, puis Tina lui a parlé d'outils pratiques pour l'aider à se détendre quand il se sent nerveux – comme lorsqu'il pense aux cours de natation. Nous décrirons ces outils bientôt. Voici la suite de la conversation.

Tina: Donc tu comprends que ta peur vient d'une expérience antérieure?

Fils: Oui, j'imagine.

Tina: Mais maintenant que tu es plus mûr et plus sage, tu peux repenser totalement tes cours de natation. Voici deux ou trois idées pour t'aider à te sentir mieux. D'abord, rappelle-toi tous les souvenirs heureux que tu as de la natation. Te souviens-tu d'un moment agréable à la piscine?

Fils: Bien sûr. La semaine dernière, quand je suis allé nager avec Henri.

Tina: Bien. Super. Tu devrais maintenant le dire à ton cerveau.

Fils: Hein?

Tina: Je suis sérieuse. En fait, c'est la meilleure attitude à adopter. Tu peux lui dire: «Cerveau, merci de vouloir à tout prix me protéger, mais je n'ai pas à avoir peur de la piscine. Je vais prendre de nouvelles leçons, avec un nouveau maître nageur, dans une nouvelle piscine, et je sais déjà nager. Donc, cerveau, je vais simplement souffler sur tous les papillons de mon estomac. Un souffle puissant, pour les faire tous disparaître. Et je vais me concentrer sur les bienfaits de la natation.» Cela te paraît bizarre, de parler à ton cerveau?

Fils: Ouais, un peu.

Tina: Je sais, c'est un peu bizarre. Mais en vois-tu l'intérêt? Que pourrais-tu lui dire pour l'aider à détendre ton corps et te rassurer à propos des cours de natation? Que voudrais-tu dire à ton esprit?

Fils: Cette mauvaise expérience appartient au passé. Aujourd'hui, c'est différent. Et j'aime déjà nager.

Tina: Très bien. Que penses-tu de la piscine en général?

Fils: C'est super.

Tina: Bien. Enfin, une dernière chose. Que diras-tu à ton cerveau si jamais tu te sens de nouveau nerveux à propos de la natation? Il te faudrait un code pour te rappeler que cette peur appartient au passé.

Fils: Je ne sais pas. Tue les papillons?

Tina: Parce que les papillons sont là depuis longtemps et que tu n'en as plus besoin désormais?

Fils: Ouais.

Tina: J'adore cette idée. Et je suis contente qu'elle te fasse rire. Mais pourrait-on déterminer un code moins violent? Comme «Libère les papillons»?

Fils: Je préfère «Tue les papillons»!

Tina: D'accord. Va pour «Tue les papillons».

Vous remarquerez que Tina s'est contentée d'expliquer à son fils que sa peur appartenait au passé. Elle s'est servie du récit pour l'aider à rendre ses souvenirs explicites et censés, de sorte qu'ils n'aient plus sur lui une si mauvaise influence. Dès que ses souvenirs implicites sur les cours de natation désagréables sont revenus à sa conscience, il a pu facilement surmonter son anxiété présente. C'est grâce à cette mutation – de l'implicite à l'explicite – que l'intégration mémorielle permet la compréhension et même la guérison.

Intégrer l'implicite et l'explicite. Assembler les pièces du casse-tête de l'esprit

Les souvenirs implicites sont souvent positifs et favorables, comme lorsque nous attendons de nos proches qu'ils nous aiment simplement parce qu'il en a toujours été ainsi. Si nous comptons sur nos parents pour nous consoler quand nous sommes tristes, c'est parce qu'ils ont l'habitude de le faire, et que nous en avons conservé une foule de souvenirs implicites. Mais ces souvenirs peuvent aussi s'avérer négatifs, par exemple si nos parents n'ont témoigné que de l'irritation ou du désintérêt face à notre détresse.

Le problème du souvenir implicite, surtout d'une expérience pénible, c'est que, lorsque nous n'en avons pas conscience, il se transforme en un champ de mines qui nous limite, et parfois même nous affaiblit considérablement. Le cerveau se souvient de nombreux événements, consciemment ou non. Ainsi, chaque moment douloureux – une simple cheville foulée ou le décès d'un proche – est gravé dans notre esprit et nous touche. Même si nous n'avons pas conscience de leur origine, les souvenirs implicites peuvent générer peur, anxiété, chagrin et bien d'autres émotions et sensations désagréables. Cela explique en partie pourquoi les enfants (comme les adultes) réagissent avec virulence à certaines situations sans réellement savoir pourquoi. S'ils ne parviennent pas à donner un sens à leur passé, ils risquent d'avoir des insomnies, des phobies débilitantes, etc.

Donc, comment expliquer aux enfants qu'ils souffrent des effets d'expériences antérieures négatives? En faisant la lumière sur ces moments pénibles, en les rendant explicites, afin qu'ils puissent vivre avec eux. Parfois, les parents espèrent juste que leurs enfants «oublieront» les épreuves difficiles qu'ils ont traversées, alors qu'il faut au contraire les inciter à intégrer l'implicite et l'explicite, et à se servir de ces mésaventures pour mieux se maîtriser et se connaître.

Une partie de notre cerveau est justement consacrée à cette mission: intégrer les souvenirs implicites et explicites, afin d'appréhender pleinement le monde par nous-mêmes. Il s'agit de l'hippocampe, considéré comme le «moteur de recherche» de l'extraction de souvenirs. L'hippocampe fonctionne différemment des autres aires cérébrales: il rassemble toutes les images, émotions et sensations de la mémoire implicite pour créer un «tableau» clair et compréhensible de nos expériences passées.

Voyez l'hippocampe comme le maître des casse-têtes, qui assemble les pièces de la mémoire implicite. Quand les images et les sensations d'une mésaventure restent sous leur forme implicite et n'ont pas été intégrées par

l'hippocampe, elles sont isolées les unes des autres, créant un chaos cérébral. Au lieu d'un tableau complet et clair, d'un casse-tête achevé, nos souvenirs implicites demeurent à l'état de pièces isolées. De ce fait, nous manquons de lucidité quant à notre propre histoire, qui est la définition même de ce que nous sommes. Pire, ces souvenirs implicites continuent de modeler la manière dont nous interagissons avec notre réalité présente. Ils affectent parfois aussi la vision que nous avons de nous-mêmes – sans même que nous en ayons conscience.

Il est de ce fait crucial que nous assemblions ces pièces de casse-tête implicites en tableau explicite, afin de pouvoir réfléchir à leur influence sur notre existence. C'est là que l'hippocampe entre en action. Grâce à sa fonction essentielle d'intégration des deux mémoires, il nous permet d'être l'auteur de notre histoire. Lorsque Tina a parlé à son fils de sa peur liée à la natation, elle a seulement aidé l'hippocampe à faire son travail. Il n'en fallait guère plus pour que les souvenirs implicites de son fils deviennent explicites, et qu'il comprenne que son expérience désagréable passée le limitait dans le présent.

Si les enfants n'ont pas le moyen d'exprimer leurs émotions et de se remémorer un événement traumatisant, leurs souvenirs, toujours implicites, restent sous forme désintégrée, ce qui les empêche de donner un sens à leur vécu. Mais quand nous aidons nos enfants à intégrer leur passé dans leur présent, ils réussissent à appréhender ce qui se passe en eux et à contrôler leurs pensées et leur comportement. Plus nous encourageons cette forme d'intégration chez nos enfants, moins ils auront de réactions irrationnelles liées à des résurgences de leur passé.

Nous ne disons pas que l'intégration mémorielle est la réponse à tous les maux et vous épargnera les crises parentales. Mais c'est un outil efficace pour surmonter les épreuves du passé, et vous serez reconnaissant de l'avoir à votre disposition la prochaine fois que votre enfant se rebellera sans raison apparente. Bien sûr, si votre fils ne trouve pas la brique LEGO nécessaire à la finalisation de son vaisseau spatial Luke Skywalker et se met à crier «Stupide magasin de briques LEGO!», cela n'a sans doute aucun rapport avec un souvenir implicite de George Lucas. En fait, avant d'analyser la situation, vérifiez les fondamentaux: votre petit jedi a-t-il faim? Est-il fatigué ou contrarié? Si tel est le cas, la situation devrait facilement s'arranger. Donnez-lui une pomme. Cherchez à savoir ce qui le contrarie. Passez du temps avec lui, aidez-le à retrouver la pièce manquante. Mettez-le au lit tôt pour qu'il puisse récupérer et se sente mieux le lendemain. Souvent, les enfants font de leur mieux. Ils ont seulement besoin que l'on pourvoie à leurs besoins fondamentaux. Malgré toutes vos connaissances sur le cerveau, n'oubliez pas les principes simples. Le bon sens vous mènera loin.

Si, néanmoins, vous sentez qu'un problème plus sérieux se joue, réfléchissez aux expériences passées de votre enfant qui pourraient avoir une incidence sur la situation présente. Vous ne réussirez pas toujours à relier son irritabilité à un événement antérieur précis. Ne cherchez pas à tout prix une connexion. Mais si vous pensez qu'un épisode antérieur influence ses actes, voici quelques outils pratiques pour l'aider à intégrer ses souvenirs implicites et explicites et à mieux contrôler ses réactions.

Aidez votre enfant à intégrer ses souvenirs implicites et explicites

LEÇON N° 6: UTILISEZ LA TÉLÉCOMMANDE DE L'ESPRIT

Revivez vos souvenirs

Encore une fois, l'une des manières les plus efficaces de promouvoir l'intégration est de raconter sa propre histoire. Dans le chapitre 2, nous avons évoqué l'importance du récit pour l'intégration des hémisphères gauche et droit. Raconter ce qui nous est arrivé est tout aussi efficace pour intégrer les souvenirs implicites et explicites. Mais parfois, quand un enfant ressent les effets d'une expérience passée particulièrement douloureuse, il n'est pas prêt à se remémorer toute l'expérience. Dans ce cas, parlez-lui de son lecteur de DVD interne, avec la télécommande qui lui permet de rejouer mentalement la scène. Elle permet aussi d'appuyer sur pause, de revenir en arrière ou de faire une avance rapide. Comme vous préférez passer les moments effrayants d'un film ou revoir votre scène préférée, la télécommande de votre esprit est un instrument grâce auquel vous pouvez revisiter un souvenir pénible de manière contrôlée. Voici comment un père a employé cette technique.

Le fils de David, Éli, âgé de 10 ans, l'a surpris en lui disant que cette année, il ne voulait pas participer à une course de voitures en bois avec ses copains. David n'en est pas revenu, car l'un des passe-temps favoris de son fils chaque hiver était de tailler, sculpter et peindre un bloc de pin avec son père pour le transformer en voiture de course. Après plusieurs conversations, David a compris qu'Éli ne voulait plus s'approcher des outils pour travailler le bois, en particulier des instruments équipés de lames. À partir de là, il n'a eu aucun mal à relier la nouvelle phobie d'Éli à un épisode survenu quelques mois auparavant.

L'été précédent, Éli avait emporté son couteau de poche au parc sans la permission de ses parents. Son ami Samuel et lui s'amusaient à tailler des bouts de bois lorsqu'un incident s'est produit. En voulant couper une racine, Samuel a fait un faux mouvement et s'est entaillé la jambe, laquelle s'est mise à saigner abondamment. Son ami a été transporté aux urgences en ambulance. Quelques points de suture plus tard, Samuel allait bien et ne semblait

guère traumatisé par l'incident. Mais Éli a attendu chez lui dans un état d'angoisse extrême, en se demandant si son ami était grièvement blessé. Sensible et responsable, Éli ne pouvait s'empêcher de penser que c'était avec son couteau – apporté au parc sans permission – que son ami s'était blessé et avait fini à l'hôpital. Les parents des deux garçons se sont retrouvés le soir même et les ont laissés expliquer ce qui était arrivé. Puis tout le monde est passé à autre chose. Mais plusieurs mois après cet épisode, ce souvenir influençait encore fortement Éli, sans qu'il en ait conscience. Il ne se rendait pas compte qu'il avait peur de manier des instruments tranchants à cause de l'accident de Samuel.

David a décidé d'aider Éli à évoquer ce souvenir implicite pour le rendre explicite. Il a préparé ses outils et fait venir son fils dans le garage. Dès qu'Éli a vu la scie électrique, ses yeux se sont arrondis et la peur s'est peinte sur son visage. Il a pris un ton détaché pour dire:

— Papa, je ne veux pas aller à la course cette année.

David a répondu d'une voix douce:

— Je sais, mon garçon, et je pense aussi savoir pourquoi.

Il a fait le lien entre la course de voitures et l'accident avec le couteau, mais Éli a refusé cette explication.

— Non, ce n'est pas ça. C'est juste que je suis très pris par l'école en ce moment.

Mais David n'a pas lâché le morceau.

— Je sais que tu es très pris, mais je crois que ce n'est pas la seule raison. Reparlons de cette fameuse journée au parc, veux-tu?

Le visage d'Éli s'est crispé de nouveau.

— Papa, c'est du passé. Pas la peine d'en reparler.

David l'a rassuré, puis lui a enseigné une technique efficace pour surmonter ses pénibles souvenirs.

— Je vais te redire ce qui s'est passé, comme tu me l'as raconté cet été. Et je veux que tu imagines l'histoire dans ta tête, comme si tu passais un film à l'intérieur de ton cerveau.

Éli l'a interrompu:

— Papa, je ne veux vraiment pas.

— Je sais, mais attends, tu ne connais pas la meilleure. Je veux que tu t'imagines avec une télécommande, comme quand tu regardes un DVD à la maison. Et si j'arrive à un passage de l'histoire auquel tu ne veux pas penser, tu n'as qu'à appuyer sur pause. J'arrêterai mon récit. Puis nous ferons une avance rapide pour passer cette scène. On fait un essai?

— D'accord, répondit lentement Éli, qui trouvait manifestement la requête bizarre.

David a commencé son récit:

— Éli et Samuel sont arrivés au parc, ils ont coupé des écorces… Ensuite, Samuel a pris une racine et a voulu la tailler.

— Pause! est intervenu Éli.

Il avait parlé doucement, mais fermement.

— D'accord. Alors faisons une avance rapide jusqu'aux urgences.

— Non, plus loin.

— Jusqu'au retour de Samuel chez lui?

— Encore plus loin.

— Au moment où il est venu à la maison avec ses parents?

— Oui.

David lui a relaté les retrouvailles heureuses des deux amis – qui ont rigolé avant d'aller jouer à des jeux vidéo. Il n'a pas oublié de lui rappeler que Samuel et ses parents n'étaient pas fâchés contre Éli et considéraient cet épisode comme un simple accident. David a regardé son fils.

— Voilà toute l'histoire, hein?

— Ouep.

— Excepté le passage qu'on a sauté.

— Oui.

— Revenons en arrière pour voir ce qui s'est passé à ce moment-là, d'accord? Et n'oublie pas, nous savons déjà que cette histoire se termine bien.

— D'accord.

David a incité Éli à lui relater les passages les plus pénibles de sa mésaventure, et, par moments, Éli a de nouveau utilisé le bouton pause. Finalement, ils ont passé en revue toute l'histoire et Éli s'est rendu compte que sa peur était bel et bien associée aux lames coupantes. Lorsqu'ils sont revenus à la fin heureuse, David a vu son fils se détendre, et la tension de sa voix pratiquement disparaître. Les semaines suivantes, ils ont reparlé plusieurs fois de l'incident. Éli était toujours nerveux en présence des lames, mais avec l'aide de son père, l'hippocampe d'Éli a fait ressurgir ses souvenirs implicites dans sa conscience explicite. Résultat, le garçon peut désormais surmonter ses difficultés. Son

père et lui ont ensuite construit une voiture performante pour la course.

LEÇON N° 6

AU LIEU DE FAIRE «AVANCE RAPIDE» ET D'OUBLIER…

TU VEUX SCIER CETTE PLANCHE ?
NON, JE PRÉFÈRE TE REGARDER.
NE ME DIS PAS QUE TU AS ENCORE PEUR DE TE COUPER ?
NON, C'EST JUSTE QUE JE N'AI PAS ENVIE.
C'EST UNE VIEILLE HISTOIRE. ÇA NE DEVRAIT PLUS T'EMBÊTER. ESSAIE D'OUBLIER.

… REVENZ EN ARRIÈRE ET FAITES APPEL AUX SOUVENIRS

TU VEUX SCIER CETTE PLANCHE ?
NON, JE PRÉFÈRE TE REGARDER.
TU PENSES ENCORE À CE QUI S'EST PASSÉ DANS LE PARC ?
NON, C'EST JUSTE QUE JE N'AI PAS ENVIE.
ÇA PEUT AIDER D'EN PARLER.

C'EST DU PASSÉ.
JE SAIS, FISTON, MAIS ON DIRAIT QUE ÇA T'EMBÊTE. JE CROIS QUE CE SERAIT VRAIMENT BIEN D'EN PARLER. TU PEUX ME RACONTER LA SCÈNE?
EH BIEN, ON ÉTAIT AU PARC, ET...

Rappelez-vous que votre but est d'aider votre enfant à gérer les expériences perturbantes qui l'influencent inconsciemment – les pièces éclatées du casse-tête de son esprit – et à rendre ce vécu explicite pour qu'il ait une vision claire et globale du tableau. En présentant à votre enfant la télécommande mentale qui contrôle son lecteur de DVD interne, vous rendez le processus de narration moins effrayant, car vous lui redonnez le contrôle de son vécu douloureux. Il peut alors revisiter son expérience traumatisante sans être obligé de la revivre scène par scène et la surmonter à son rythme.

LEÇON N° 7: CULTIVEZ LES SOUVENIRS

Dans la vie familiale de tous les jours

Faire appel à ses souvenirs vient naturellement à la plupart des gens. Mais la remémoration est comme tant d'autres fonctions cérébrales: plus nous l'exerçons, plus elle se renforce. Ainsi, en encourageant vos enfants à raconter leurs histoires, vous augmentez leur capacité à intégrer leurs souvenirs implicites et explicites.

Donc, notre deuxième suggestion est simplement de ne pas oublier de vous rappeler votre passé. Durant vos activités familiales, invitez vos enfants à relater leurs expériences, à intégrer leurs souvenirs. C'est particulièrement important quand il s'agit de faits marquants de l'existence. Plus vous les encouragez à rendre ces moments importants explicites – expériences familiales, amitiés, rites de passage –, plus ces épisodes ont de l'influence et du sens dans leur vie.

Il existe de multiples manières d'inciter vos enfants à exercer leur mémoire. La plus naturelle est de leur poser des questions. Avec de jeunes enfants, contentez-vous de choses simples, comme les détails de leur journée. *Es-tu allée chez Olivia aujourd'hui? Qu'avez-vous fait chez elle?* Se remémorer des faits de base comme ceux-ci développe la mémoire de votre enfant et le prépare à interagir avec des souvenirs plus importants par la suite.

Aux enfants plus grands, vous pouvez poser des questions plus stratégiques et plus précises. Demandez-leur quel problème ils ont avec tel enseignant ou tel ami, comment s'est passée leur soirée ou leur dernière répétition de théâtre. Proposez-leur de tenir un journal. Des études démontrent explicitement que l'acte même de se rappeler et de relater un événement améliore les fonctions immunitaires et cardiaques, ainsi que le bien-être général. Surtout, cela donne aux enfants une chance de raconter leur histoire et, ainsi, de mieux comprendre leurs expériences passées et présentes.

Quand nous parlons avec les parents de l'intégration mémorielle et les encourageons à recevoir les confidences de leurs chérubins, une question revient inévitablement: *Et s'ils ne parlent pas? S'ils se contentent de répondre: «Tout va bien»?* Si vous peinez à les faire parler des détails de leur vie, soyez créatifs. Une ruse, avec les écoliers, est de jouer aux devinettes quand vous allez les chercher à l'école. Par exemple: «Dis-moi deux choses qui te sont réellement arrivées aujourd'hui, et une qui ne s'est pas produite. Ensuite, je devrai deviner celle qui est fausse.» Il est probable que ce jeu manque d'intérêt pour vous – surtout quand les trois choix sont du type: «M. Derrick nous a lu une histoire», «Nico et moi, on a épié les filles» et «Le capitaine Crochet m'a capturé et m'a jeté aux crocodiles» –, mais il peut être très amusant et plaît aux enfants. Non seulement vous en saurez plus sur leur vie quotidienne, mais cela les habituera à exercer leur mémoire et à réfléchir à leur journée.

LEÇON N° 7
AU LIEU DE DEMANDER «COMMENT ÇA S'EST PASSÉ AUJOURD'HUI?»

… FAITES APPEL AUX SOUVENIRS:

JE SAIS QUE TU ADORES LA PEINTURE. QUEL A ÉTÉ LE MOMENT LE MOINS BIEN ?
AÏE. IL T'A MORDUE ET APRÈS ?
QUAND DIEGO M'A MORDUE.
LE PROF LUI A PARLÉ ET J'AI FAIT DE LA BALANÇOIRE AVEC CALI.

Une autre mère, récemment divorcée, a voulu s'assurer qu'elle restait émotionnellement connectée à ses filles pendant cette période difficile. Elle a commencé ce rituel en demandant, au cours des soupers quotidiens: «Parle-moi

de ta journée. Donne-moi un bon moment et un mauvais moment. Et un acte de gentillesse que tu as posé envers quelqu'un.»

Encore une fois, les activités et les questions comme celles-ci non seulement stimulent la mémoire, mais incitent les enfants à réfléchir à leurs émotions, à leurs actions, à leurs comportements envers autrui, et à partager leur vécu.

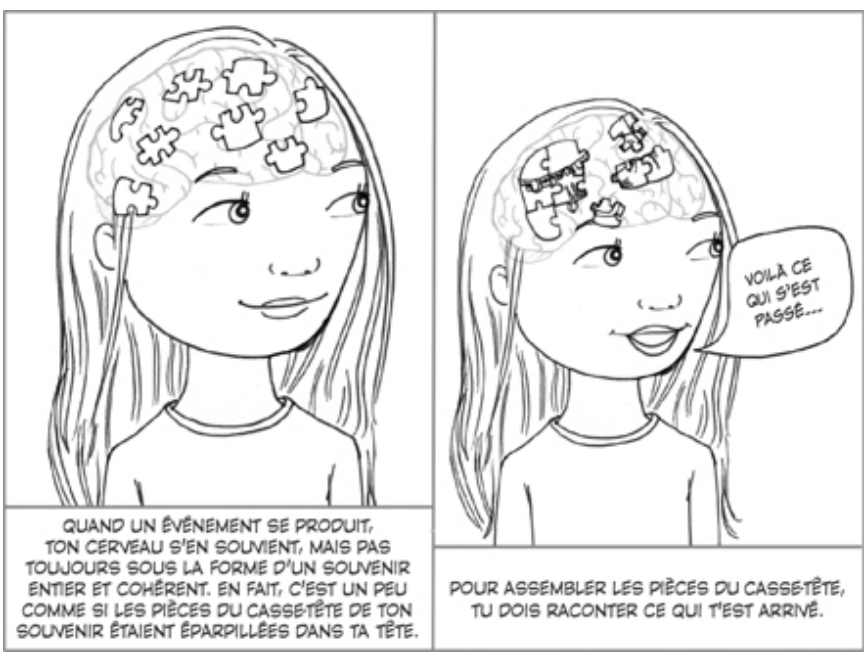
Si vous voulez que votre enfant se remémore un épisode précis, servez-vous de photographies et de vidéos. Une bonne manière de se concentrer sur son intériorité est de dessiner ou d'illustrer un «livre de souvenirs» avec lui. Par exemple, quand votre fille revient de son camp de vacances, rassemblez les lettres, les photos et les objets de son séjour, et créez une boîte de souvenirs. Elle peut également écrire des commentaires dans la marge de son album photo: «Ma cabane» ou «Soirée autour du feu de camp». Créer un livre de souvenirs stimule la mémoire de votre fille sur des détails qu'elle aurait oubliés dans les mois et les années à venir, tout en lui donnant l'occasion de partager avec vous cet événement important de sa vie.

Simplement en posant des questions, vous poussez vos enfants à exercer leur mémoire et à comprendre leurs riches expériences passées, et ainsi à mieux appréhender le présent.

Apprenez à vos enfants à transformer leurs souvenirs implicites en souvenirs explicites

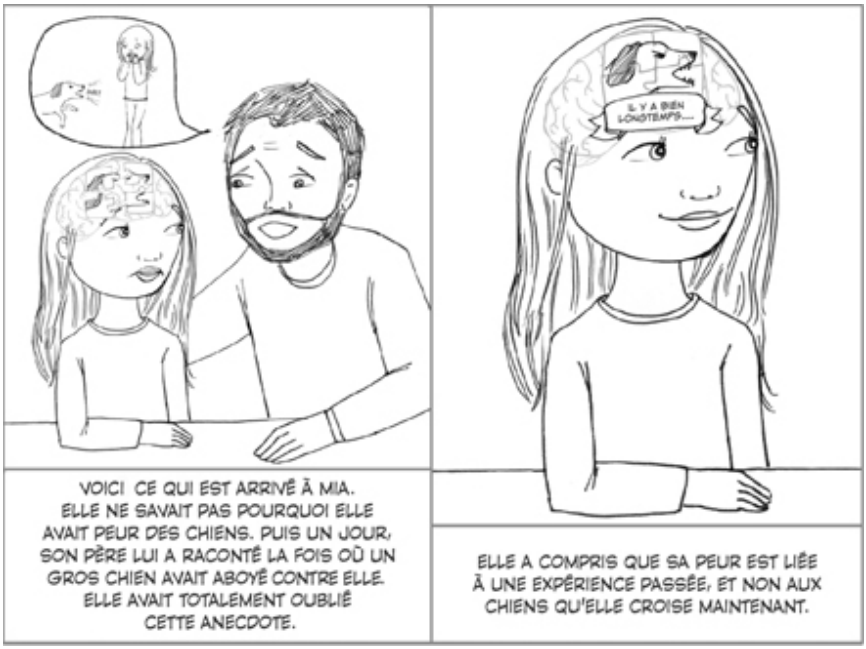
Nous vous avons donné plusieurs exemples de la manière de parler à vos enfants de souvenirs implicites et explicites. Si vous remarquez que votre enfant est mal à l'aise à cause d'une expérience antérieure, le mieux est de l'encourager à vous la raconter. Mais il peut aussi être utile de lui expliquer ce qui se passe dans son cerveau lorsqu'un épisode douloureux du passé influence son comportement et ses émotions actuels. Voici ce que vous pourriez lui dire…

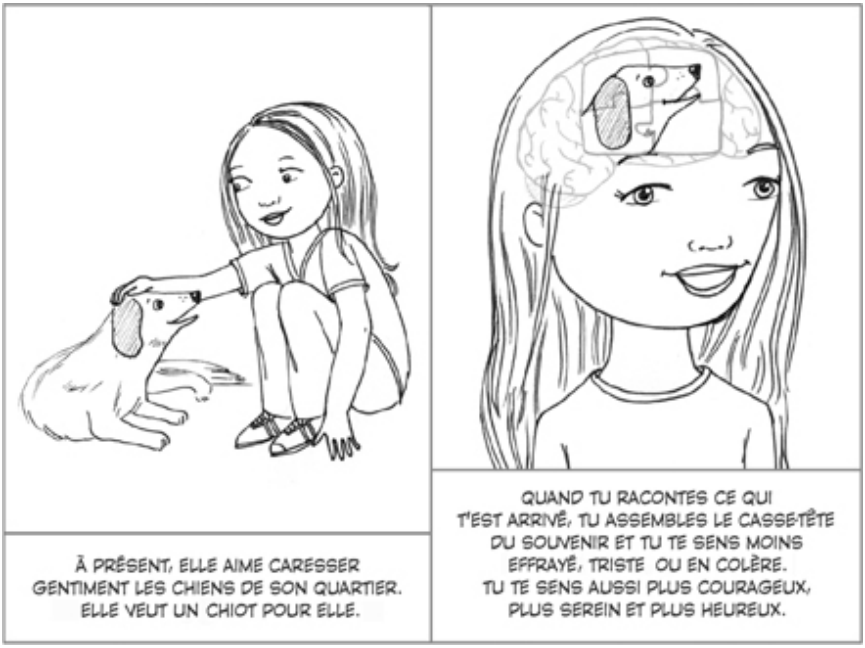
LE CERVEAU COMME UN TOUT:
APPRENEZ À VOS ENFANTS À TRANSFORMER LEURS SOUVENIRS IMPLICITES EN SOUVENIRS EXPLICITES
ASSEMBLER LE CASSE-TÊTE DU SOUVENIR


QUAND UN ÉVÉNEMENT SE PRODUIT, TON CERVEAU S'EN SOUVIENT, MAIS PAS TOUJOURS SOUS LA FORME D'UN SOUVENIR ENTIER ET COHÉRENT. EN FAIT, C'EST UN PEU COMME SI LES PIÈCES DU CASSE-TÊTE DE TON SOUVENIR ÉTAIENT ÉPARPILLÉES DANS TA TÊTE.
VOILÀ CE QUI S'EST PASSÉ...
POUR ASSEMBLER LES PIÈCES DU CASSE-TÊTE, TU DOIS RACONTER CE QUI T'EST ARRIVÉ.

SE REMÉMORER UN ÉVÉNEMENT HEUREUX, COMME UNE FÊTE D'ANNIVERSAIRE, EST AGRÉABLE. RIEN QU'EN LE RACONTANT, ON SE SENT BIEN.
MAIS PARFOIS, QUAND ON A VÉCU UNE EXPÉRIENCE DÉSAGRÉABLE, ON NE VEUT PAS S'EN SOUVENIR. LE PROBLÈME, C'EST QUE SI ON NE LE FAIT PAS, LES PIÈCES DU CASSE-TÊTE NE S'ASSEMBLENT JAMAIS, ET ON SE SENT TRISTE, EFFRAYÉ OU EN COLÈRE SANS SAVOIR POURQUOI.

PAR EXEMPLE:


IL Y A BIEN LONGTEMPS...
VOICI CE QUI EST ARRIVÉ À MIA. ELLE NE SAVAIT PAS POURQUOI ELLE AVAIT PEUR DES CHIENS. PUIS UN JOUR, SON PÈRE LUI A RACONTÉ LA FOIS OÙ UN GROS CHIEN AVAIT ABOYÉ CONTRE ELLE. ELLE AVAIT TOTALEMENT OUBLIÉ CETTE ANECDOTE.
ELLE A COMPRIS QUE SA PEUR EST LIÉE À UNE EXPÉRIENCE PASSÉE, ET NON AUX CHIENS QU'ELLE CROISE MAINTENANT.


À PRÉSENT, ELLE AIME CARESSER GENTIMENT LES CHIENS DE SON QUARTIER. ELLE VEUT UN CHIOT POUR ELLE.
QUAND TU RACONTES CE QUI T'EST ARRIVÉ, TU ASSEMBLES LE CASSE-TÊTE DU SOUVENIR ET TU TE SENS MOINS EFFRAYÉ, TRISTE OU EN COLÈRE. TU TE SENS AUSSI PLUS COURAGEUX, PLUS SEREIN ET PLUS HEUREUX.

Parents, à vous de jouer: transformer ses souvenirs implicites en souvenirs explicites

Les souvenirs ne risquent pas d'envahir uniquement l'existence des enfants, même inconsciemment. Cela arrive bien sûr aussi aux parents. Les souvenirs implicites influencent nos comportements, nos émotions, nos perceptions, et même nos sensations physiques, et nous n'avons pas forcément conscience de l'événement passé qui influe ainsi sur notre présent. Dan lui-même l'a expérimenté avec son premier-né.

À la naissance de mon premier enfant, je me sentais totalement abattu chaque fois que le bébé pleurait de manière inconsolable. Je sais que les pleurs des nouveau-nés sont pénibles à entendre, mais je ne pouvais vraiment pas les supporter. La panique me submergeait. J'étais littéralement paralysé. J'ai passé en revue un certain nombre de théories pour expliquer ma réaction extrême et manifestement irrationnelle, mais aucune ne sonnait juste. Puis, un jour où mon fils pleurait, une image m'est venue à l'esprit. Un petit garçon en train de hurler sur une table d'examen, une expression horrifiée sur le visage.

Je me tenais à côté de lui, et ma tâche, en tant que jeune interne pédiatrique du centre médical de l'Université de Californie, était de prélever son sang pour découvrir la raison de sa forte fièvre. Mon collègue et moi revivions cette horreur enfant après enfant, l'un tenant la seringue, l'autre maintenant le petit qui gesticulait.

Je n'avais pas repensé à mon internat en pédiatrie depuis des années. J'avais un bon souvenir global de l'année, mais je me rappelais avoir été heureux qu'elle se termine. Les pleurs de mon fils de six mois au milieu de la nuit ont fait remonter cette scène à la surface, et les jours suivants, j'ai commencé à faire le lien. J'ai beaucoup pensé à ces souvenirs et j'en ai parlé à quelques amis et collègues. Il est devenu évident à mes yeux que ce traumatisme était longtemps resté implicite, et ne devenait explicite qu'aujourd'hui. J'ai compris qu'après mon long internat, j'étais passé à une autre phase de mon existence, sans réfléchir aux épreuves que j'avais traversées. Je ne les avais jamais analysées de façon à les rendre explicites et conscientes. Des années plus tard, devenu jeune parent, j'ai mené cette pénible réflexion, grâce à laquelle j'ai compris qu'il s'agissait chez moi d'un problème irrésolu, et, depuis, je suis capable d'entendre les pleurs de mon fils sans y mêler le poids du passé.

Les souvenirs latents (ou désintégrés) causent toutes sortes de problèmes à un adulte qui souhaite mener une vie saine. Mais pour un parent, ces souvenirs enfouis sont particulièrement dangereux, et ce, pour deux raisons principales. D'abord, même très jeunes, nos enfants peuvent s'approprier les peurs, les

angoisses et les faiblesses dont nous n'avons pas conscience. Or, lorsqu'un parent est bouleversé, il est très difficile pour un enfant d'être serein et heureux. Ensuite, les souvenirs implicites peuvent provoquer chez nous des réactions inappropriées. Un sentiment d'abandon ou de rejet éprouvé dans le passé peut nous empêcher d'être matures, aimants et respectueux avec nos enfants. Donc, la prochaine fois que vous aurez une réaction excessive face au comportement de votre enfant, posez-vous la question: «Ma réaction est-elle sensée?»

La réponse peut être: «Oui. Le bébé pleure, mon petit de trois ans vient de peindre le four en bleu, et mon aîné de huit ans trouve amusant de mettre le volume de la télévision à fond. Il est tout à fait normal que j'aie envie de jeter quelque chose par la fenêtre!»

D'autres fois, cependant, la réponse sera peut-être: «Non, cette réaction est anormale. Pourquoi ai-je mal pris le fait que ma fille réclame son papa pour lui faire la lecture ce soir à ma place?» Grâce à vos connaissances sur la mémoire implicite, cet indice est une occasion d'explorer votre propre vécu. Si votre réaction est injustifiée, il est probablement temps de vous demander: «Qu'est-ce qui m'arrive? Cela me rappelle-t-il une situation passée? D'où viennent ces émotions?» (Nous développerons ce processus dans le chapitre 6[2].) En intégrant vos souvenirs implicites et explicites et en faisant la lumière sur les moments difficiles de votre passé, vous comprendrez mieux comment votre vécu affecte votre relation avec vos enfants. Méfiez-vous de l'impact de problèmes irrésolus sur votre caractère et sur le bien-être de vos enfants. Si vous vous sentez impuissant, frustré, excessif, cherchez ce qui se cache derrière ces émotions et à quelle expérience elles se rapportent. Vous pourrez alors transposer votre vécu dans le présent et le tisser dans la trame de votre existence. Ce faisant, vous serez le parent que vous souhaitez être et donnerez un sens à votre vie, ce qui aidera vos enfants à donner un sens à la leur.

---

2 Nous vous recommandons également le livre de Dan, *Parenting from the Inside Out*, écrit avec Mary Hartzell. C'est un bon début pour entamer ce voyage intérieur. (en anglais seulement)

5

Mes états unis

Intégrer les multiples parties du soi

«Est-ce qu'il y a une chose que Jules ne sait PAS faire?»

Telle est la question que des parents ont posée à Manon à propos de son fils brillant de 11 ans. Jules semblait exceller en tout – à l'école, en sport, en musique, en société – et ses amis comme leurs parents s'émerveillaient de ses dons.

Cela dit, Manon savait que, malgré ses succès, Jules était dévoré de doutes et manquait de confiance en lui. C'est pourquoi il ressentait le besoin irrépressible d'être le meilleur dans tout ce qu'il entreprenait. Ce perfectionnisme venait de l'idée qu'en dépit de sa réussite, rien n'était jamais assez bon à ses yeux. Il se reprochait la moindre erreur – comme rater un panier de basketball ou oublier sa boîte à lunch à l'école.

Manon a fini par l'emmener chez Tina, qui a rapidement appris que les parents de Jules avaient divorcé quand il était tout petit et que son père avait disparu, si bien qu'il avait été élevé par sa mère. Avec le temps, il parut manifeste que Jules se reprochait le départ de son père, et était persuadé de l'avoir, d'une certaine manière, poussé à partir. À présent, il faisait tout ce qui était en son pouvoir pour être un enfant modèle. La mémoire implicite de Jules avait assimilé l'imperfection à l'abandon. Résultat, les pensées qui couraient dans sa tête – «J'aurais dû faire mieux», «Je suis stupide», «Pourquoi ai-je fait cela?» – l'empêchaient d'être un garçon de 11 ans heureux et insouciant.

Tina a demandé à Jules de se concentrer sur ces pensées. Certaines provenaient de souvenirs implicites si enfouis dans son esprit qu'ils nécessitaient une exploration en profondeur pour entamer le processus de guérison. Mais elle l'a aussi aidé à comprendre le pouvoir de l'esprit, et lui a enseigné qu'en concentrant son attention sur une idée précise, il pouvait contrôler ses pensées et, jusqu'à un certain point, choisir ce qu'il ressentait et comment il souhaitait répondre aux différentes situations. Pour Jules, tout est devenu limpide quand Tina lui a présenté le concept de *mindsight*.

Mindsight et roue de la conscience

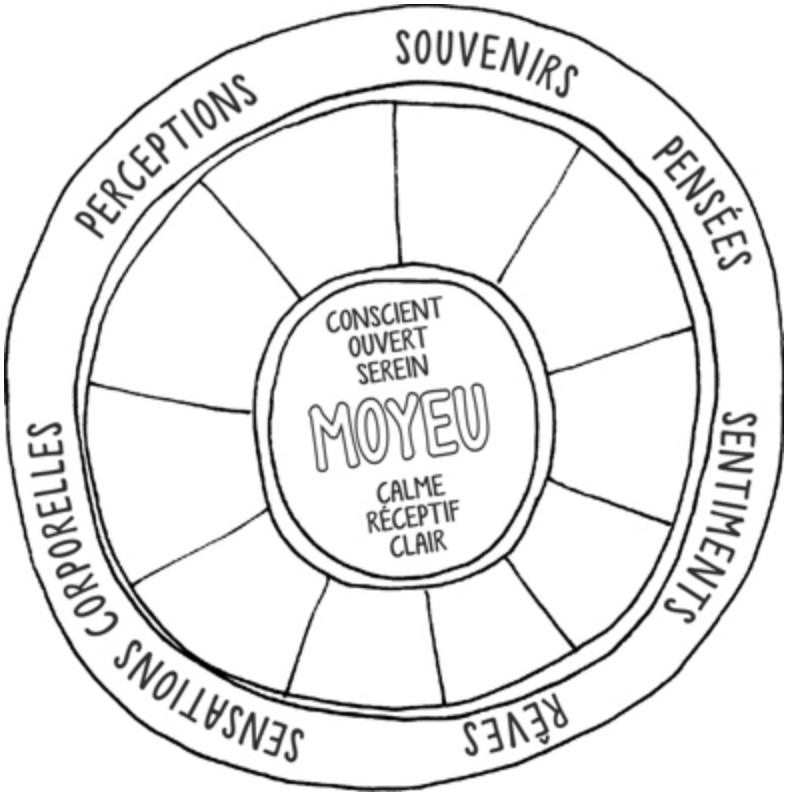
Dan a inventé le terme *mindsight*, que nous pourrions traduire par «clairvoyance» ou «claire conscience» et qui, comme il l'explique dans son ouvrage éponyme, se rapporte aussi bien à la perception claire de son propre esprit qu'à la compréhension de l'esprit d'autrui. Se connecter aux autres sera l'objet d'un autre chapitre. Pour le moment, concentrons-nous sur le premier aspect de la clairvoyance, à savoir comprendre son propre esprit. Après tout, la bonne santé mentale et le bien-être commencent par une vision claire de ce qui se passe dans sa propre tête. C'est l'idée que Tina a expliquée à Jules. Elle lui a présenté le modèle créé par Dan de la «roue de la conscience».

Le principe de base, comme vous le voyez sur le diagramme de la page 152, est que notre esprit peut être représenté sous la forme d'une roue de bicyclette, avec en son centre un moyeu et des rayons qui partent vers le pneu. Le pneu représente tous les éléments qui retiennent notre attention: nos pensées, nos émotions, nos rêves, nos désirs, nos perceptions du monde extérieur, nos sensations corporelles.

Le moyeu est l'espace intérieur de l'esprit, grâce auquel nous avons conscience de tout ce qui se passe en nous et autour de nous. C'est en substance le cortex préfrontal, qui, rappelez-vous, nous aide à intégrer le cerveau global. Le moyeu représente en partie ce qu'on appelle le *cerveau exécutif*, car c'est là que nous prenons les bonnes décisions. C'est aussi l'aire cérébrale qui nous permet de créer des liens profonds avec d'autres que nous-mêmes. Notre conscience est ancrée dans le moyeu et, de là, nous pouvons nous concentrer sur les différents éléments du pneu de notre roue.

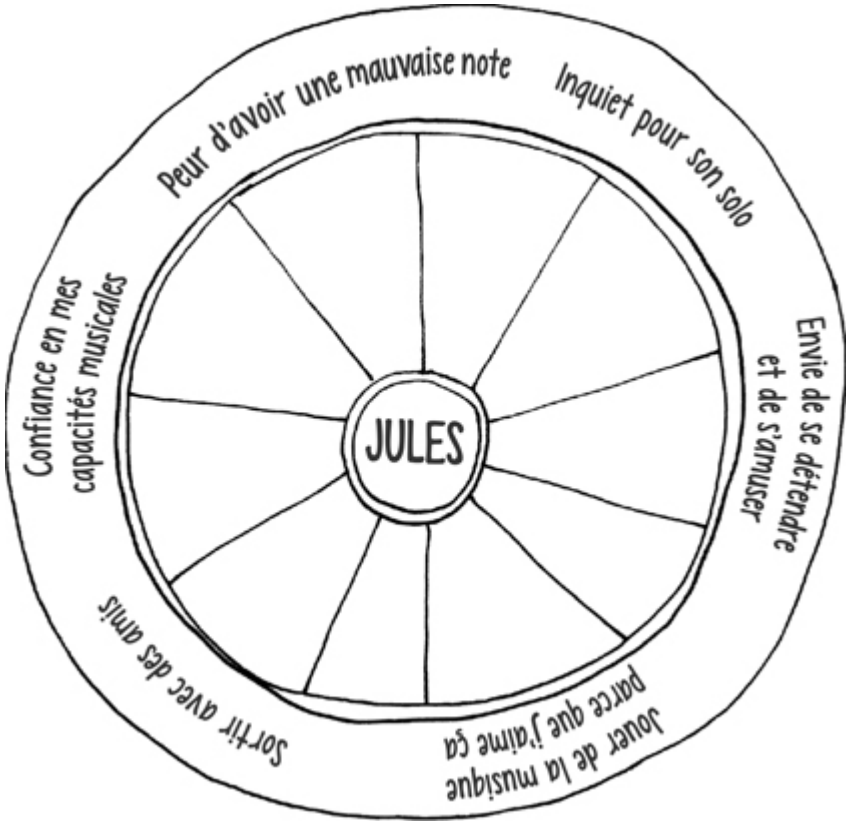
Le modèle de la roue de la conscience a immédiatement semblé sensé à Jules, car il lui a permis de comprendre que les pensées et émotions qui le perturbaient n'étaient que différents aspects de lui-même. Ils n'étaient que des points précis du pneu, et Jules n'avait aucune raison de leur accorder autant d'importance. (Reportez-vous au dessin

de la roue perpétuelle de la conscience de Jules, à la page 153.) Tina lui a expliqué que les points du pneu sur lequel il se concentrait déterminaient son état d'esprit à un instant donné. Autrement dit, son anxiété et sa crainte découlent du fait qu'il prête trop d'attention à des détails anxiogènes – comme sa peur d'avoir une mauvaise note pour son devoir ou d'oublier sa partition pendant son solo avec son groupe. Même ses sensations physiques – le nœud dans son estomac ou la tension dans ses épaules – étaient des points extérieurs qui fixaient son attention sur la peur de l'échec.



Grâce à cette claire conscience ou *mindsight*, Jules a compris ce qui se passait dans son propre esprit, et que c'était *lui* qui dépensait tout ce temps et cette énergie sur ces points de tension. S'il le voulait, il pouvait retourner au centre de sa roue, où il aurait une meilleure vision de lui-même, au lieu de se concentrer sur des détails du pneu. Ces inquiétudes faisaient partie de lui, mais ne représentaient pas l'intégralité de sa personne.

Ainsi, du centre de sa roue – la partie la plus réflexive et objective de lui-même –, il choisirait comment répartir son attention.


Peur d'avoir une mauvaise note
Inquiet pour son solo
Envie de se détendre et de s'amuser
Jouer de la musique parce que j'aime ça
Sortir avec des amis
Confiance en mes capacités musicales
JULES

Comme Tina le lui a expliqué, en concentrant toute son attention sur les points pénibles de son pneu, Jules excluait des aspects positifs qu'il devait intégrer à sa perception du monde. Il consacrait ainsi tout son temps à étudier, s'entraîner et s'inquiéter, au lieu de prêter attention aux autres points – moins productifs – de son pneu, comme avoir confiance en ses capacités musicales, croire en son intelligence, vouloir simplement se détendre et passer du bon temps avec ses amis. Tina a montré à Jules l'intérêt d'intégrer les multiples parties de son moi propre, les aspects uniques qui le constituent, de sorte que certains éléments ne dominent pas l'ensemble de sa personnalité. Bien sûr, il pouvait se concentrer sur les points du pneu qui le poussaient à exceller en tout. C'étaient des parties saines de lui-même. Mais celles-ci devaient être intégrées aux autres éléments de sa personne, eux aussi sains, que jusqu'ici il ignorait.

Ainsi, Jules s'est efforcé de diriger son attention vers d'autres aspects de lui-même, pas nécessairement liés au perfectionnisme. En particulier l'envie de passer des moments agréables avec ses copains après l'école, même si cela empiétait sur son temps d'étude. Il a compris qu'il n'avait pas besoin d'être le meilleur de l'équipe à chaque match de basketball. Et s'est rappelé combien il aimait jouer du saxophone juste pour le plaisir, sans avoir peur de faire une fausse note. Il ne s'agissait pas de renoncer à son besoin de réussite, mais de remettre ces points de tension en perspective, de les intégrer dans un tout plus large que l'univers étriqué du perfectionnisme.

Comprendre la roue de la conscience n'a bien sûr pas permis à Jules de réfréner tout de suite sa soif de perfection, mais cela l'a aidé à accepter qu'il n'avait aucune raison de se sentir mal dans sa peau. Il pouvait prendre des décisions qui, petit à petit, l'aideraient à contrôler ses émotions et ses réactions.

(Tina et lui ont ri de sa frustration de ne pas réussir à moins chercher à réussir.)

Bloqué sur le pneu: distinguer «ressentir» et «être»

Jules était en réalité «bloqué sur le pneu» de la roue de la conscience. Au lieu de percevoir son intériorité depuis le centre de sa roue, avec tous les points du cercle intégrés, il concentrait toute son attention sur plusieurs éléments externes, ce qui créait chez lui un état d'esprit négatif. De ce fait, il a perdu le contact avec les autres parties, qui l'auraient aidé à se sentir plus serein. Voilà ce qui arrive aux enfants dont la roue de la conscience n'est pas intégrée.

Comme les adultes, ils sont alors coincés sur certains aspects d'eux-mêmes, ce qui les pousse généralement tout droit vers la rive de la rigidité ou du chaos.

Cela crée chez eux une confusion entre «ressentir» et «être». Quand les enfants sont dans un état d'esprit particulier, où ils se sentent frustrés ou solitaires, ils peuvent être tentés de se définir en fonction de ce sentiment temporaire, au lieu de le considérer comme un simple *moment* de leur existence. Au lieu de dire «Je me sens seul» ou «Je me sens triste», ils disent: «Je suis seul» ou «Je suis triste». Le danger est de percevoir ce sentiment temporaire comme un état permanent du soi. L'état passager devient une caractéristique permanente.

Imaginez, par exemple, une fillette de neuf ans qui peine à faire ses devoirs, alors qu'elle s'en sort très bien habituellement. Au lieu d'intégrer ce sentiment de frustration et de faiblesse aux autres parties d'elle-même – et de se dire que cette émotion n'est qu'un détail de sa personnalité –, elle risque de considérer cet instant comme une caractéristique pérenne. Elle peut même se dire: «Je suis stupide. C'est bien trop dur pour moi. Je n'y arriverai jamais.»

Mais si ses parents l'aident à intégrer les multiples parties de son moi, à identifier les différents points de sa roue, la fillette ne s'identifiera pas à ce sentiment passager. Elle développera une claire conscience, ou *mindsight*, grâce à laquelle elle se sentira frustrée sur le moment, mais saura qu'elle n'est pas bête et n'aura pas forcément des difficultés dans toutes les matières. Du moyeu de son esprit, elle verra plusieurs aspects d'elle-même et se rendra compte que malgré son problème actuel, elle a toujours fait ses devoirs avec facilité. Elle pourrait même se dire, pour se rassurer: «Je déteste les devoirs! Ils me rendent folle! Mais je sais que je suis intelligente. C'est juste que cet exercice est très difficile.» En appréhendant la multiplicité de sa personne, elle reprend le contrôle d'elle-même et évacue ses émotions négatives. Elle a beau se sentir idiote, avec l'aide de ses parents et un peu d'entraînement, elle ne verra pas son échec comme un trait de caractère permanent.

C'est l'une des principales qualités de la roue de la conscience: apprendre aux enfants qu'ils peuvent choisir l'objet de leur attention. Elle leur donne un outil pour intégrer les différentes parties de leur soi, afin qu'ils ne soient pas otages d'une constellation de pensées négatives. Quand les enfants (ou les adultes) parviennent à développer un tel regard mental, ils sont capables de gérer leurs expériences et de contrôler leurs réactions au monde. Avec du temps et de la pratique, ils apprennent à concentrer leur attention intelligemment, et sont ainsi plus utiles à eux-mêmes et à leur entourage, même dans les moments difficiles.

Le pouvoir de la concentration

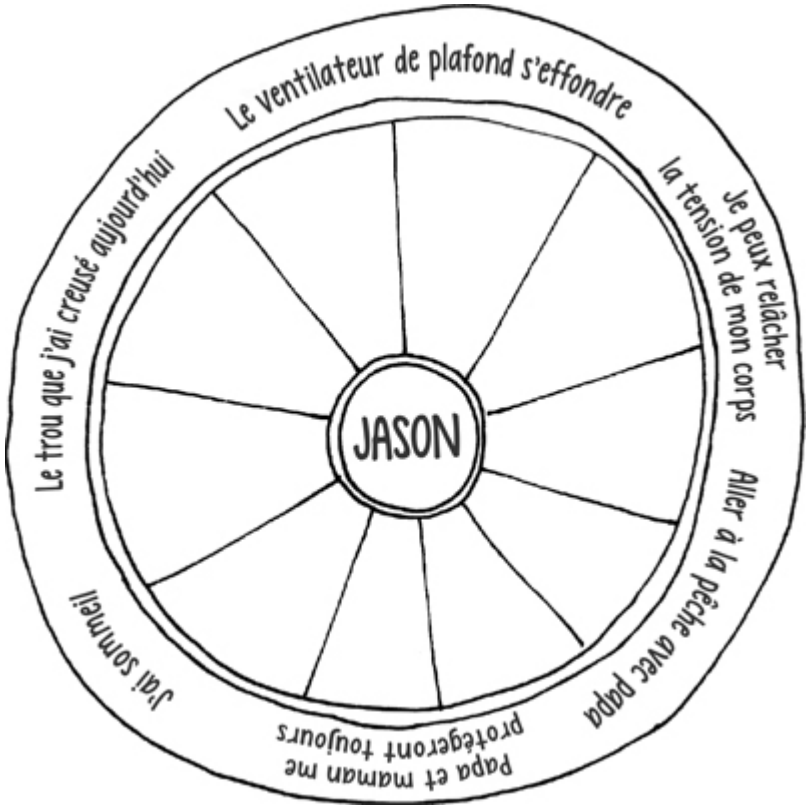
Pour comprendre pourquoi la claire conscience ou *mindsight* permet des choix si déterminants, il faut savoir ce qui se passe dans le cerveau quand une personne se concentre sur un ensemble de points particuliers du pneu. Comme nous l'avons déjà dit, le cerveau change physiquement de forme avec chaque nouvelle expérience. Avec de la volonté et des efforts, nous pouvons acquérir de nouvelles aptitudes mentales. Or, quand nous changeons de centre d'attention, nous créons une expérience nouvelle qui modifie l'activité, et au bout du compte, la structure même du cerveau.

Voici comment cela fonctionne. Quand nous vivons une expérience ou quand nous nous concentrons sur une chose particulière – disons sur notre ressenti ou sur le but que nous voulons atteindre –, nos neurones s'activent. Autrement dit, les neurones (nos cellules cérébrales) entrent en action. Ces activations neuronales provoquent la production de protéines qui créent de nouvelles connexions entre les neurones activés. Rappelez-vous: les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble. Ce processus tout entier – de l'activation à la croissance neuronale et au renforcement des connexions – s'appelle la *neuroplasticité*. En soi, cela signifie que le cerveau lui-même se transforme, se modèle, en fonction de notre vécu et de nos centres d'intérêt. Et ces connexions neuronales, qui se créent lorsque nous prêtons attention à un point précis, changent à leur tour la manière dont nous interagissons avec notre univers. C'est ainsi qu'une pratique peut devenir une aptitude et un état, un trait de caractère, pour le meilleur et pour le pire.

De nombreuses études scientifiques prouvent que la concentration influe sur la structuration du cerveau. Chez les animaux qui guettent les moindres bruits (pour chasser ou échapper à un prédateur, par exemple), les centres auditifs sont très développés. Chez ceux qui privilégient la vue, les aires visuelles sont plus importantes. L'imagerie d'un cerveau d'un violoniste montre une croissance surdéveloppée des régions du cortex associées à la main gauche, qui doit pincer les cordes avec une précision extrême, et souvent à une vitesse phénoménale. D'autres études attestent que l'hippocampe, vital pour la mémoire spatiale, est particulièrement développé chez les chauffeurs de taxi. L'idée est que l'architecture physique du cerveau est modelée par nos centres d'intérêt et nos activités.

Nous avons récemment vu ce principe à l'œuvre chez Jason, un garçon de six ans. Par moments, Jason était obsédé par des peurs irrationnelles, ce qui déstabilisait ses parents. Il avait des troubles du sommeil parce qu'il avait peur que le ventilateur du plafond ne s'écrase sur lui. Ses parents lui ont répété maintes fois que le ventilateur était solidement fixé et qu'il était en sécurité dans son lit. Mais les pensées de son cerveau d'en haut, rationnel et logique,

étaient chaque nuit étouffées par les angoisses de son cerveau d'en bas. Il restait longtemps éveillé, inquiet à l'idée que les boulons se dévissent et que les pales tranchantes tombent sur lui, puis découpent son corps, son lit et ses draps Darth Vader en morceaux.


Le ventilateur de plafond s'effondre
Je peux relâcher la tension de mon corps
Aller à la pêche avec papa
Papa et maman me protégeront toujours
J'ai sommeil
Le trou que j'ai creusé aujourd'hui
JASON

Quand ses parents ont entendu parler du concept de claire conscience ou *mindsight*, ils ont expliqué à Jason la roue de la conscience, si bien qu'il a soudainement eu entre les mains un outil capable de le soulager, lui et toute sa famille. Il a compris, comme Jules, qu'il était bloqué sur le pneu, dévoré par sa peur que le ventilateur ne se décroche du plafond. Ses parents l'ont aidé à retourner au fond de lui-même, d'où il est capable d'identifier les symptômes physiques de son obsession – une sensation d'oppression dans la poitrine, une tension dans les bras, une crispation du visage – et de reporter son attention sur quelque chose de rassurant. Il peut alors assembler les différentes parties de son moi et revenir à d'autres points de son pneu: sa confiance en ses parents – qui le protégeront toujours et ne le laisseraient jamais dormir sous un ventilateur dangereux – ou des souvenirs heureux, comme le trou qu'il a creusé ce jour-là dans le jardin. Il peut aussi se concentrer sur la tension de son corps et utiliser des images particulières pour se détendre. Comme Jason adore pêcher, il a appris à s'imaginer sur un bateau avec son père. (Nous reparlerons de cette technique très bientôt.)

De nouveau, on en revient à la conscience attentive. Jason a compris qu'il était coincé sur le pneu et qu'il pouvait changer de point focal, et ainsi d'état d'esprit. Cela signifiait qu'il pouvait désormais prendre des décisions qui allaient lui faciliter la vie, tout comme celle de sa famille. Ils avaient surmonté cette épreuve sans avoir à enlever le ventilateur.

Encore une fois, l'intégration ne permet pas seulement de survivre, mais aussi de s'épanouir. La claire conscience n'est pas un simple pansement qui a permis à Jason et ses parents de surmonter un obstacle. Elle a également provoqué un changement plus fondamental, essentiel à sa vie d'adulte. Autrement dit, apprendre à utiliser la roue de la conscience et changer de point focal a naturellement transformé la perspective de Jason – mais cela a eu bien d'autres conséquences. Quand Jason – même à son jeune âge – a compris le principe et s'est exercé à se concentrer sur d'autres points du pneu, d'autres neurones de son cerveau se sont activés, créant de nouvelles connexions. Ces activations et connexions nouvelles ont remodelé son cerveau, et l'ont rendu moins vulnérable non seulement à ses peurs et à ses obsessions présentes, mais aussi à ses angoisses liées à des événements à venir – comme le concert de fin d'année où il doit chanter, ou le copain chez qui il doit aller dormir.

La claire conscience, et la prise de conscience qui l'accompagne, a transformé le cerveau de Jason. Il devra sans doute vivre avec certaines inquiétudes, qui font partie de sa personnalité. Mais, pour le restant de ses jours, il tirera profit du travail cérébral entrepris quand il était petit, et aura à sa disposition un outil efficace pour surmonter ses autres craintes.

Comme les parents de Jason l'ont compris, la claire conscience, ou *mindsight*, est capitale pour les parents, surtout lorsqu'ils mesurent le pouvoir de l'intégration dans la vie de leur enfant. Il est très stimulant de savoir que, grâce à notre esprit, nous pouvons contrôler nos vies. En maîtrisant notre attention, au lieu de nous laisser influencer par des facteurs internes et externes, c'est *nous* qui exerçons sur eux notre influence. Une fois conscients de la multitude d'émotions fluctuantes et de forces à l'œuvre autour de nous et en nous, nous pouvons les reconnaître et même les appréhender comme des aspects de nous-mêmes – mais nous ne devons pas les laisser nous diminuer ni nous définir. Il suffit de reporter notre attention sur d'autres points de notre roue de la conscience, afin de ne plus être victimes de forces que l'on croit incontrôlables, et devenir les véritables acteurs de nos décisions et de nos émotions.

Quel incroyable pouvoir pour nos enfants! Quand ils acquièrent les principes de base de la claire conscience ou *mindsight* – et les enfants comprennent la roue de la conscience très jeunes, même au début de l'école primaire –, ils sont plus à même de réguler leur corps et leur esprit, et d'appréhender certaines situations délicates. Leur cerveau d'en bas et leurs souvenirs implicites gouvernent moins leurs réactions, et leur regard mental les aide à mener une existence épanouie, avec un cerveau intégré.

Mais si les enfants restent coincés dans une constellation négative et ne parviennent pas à se recentrer? En d'autres termes, s'ils n'arrivent pas à intégrer tous les aspects de leur moi parce qu'ils sont englués dans un état d'esprit particulier? En tant que parents, nous savons que ce genre de «fixation» se produit souvent. Pensez au perfectionnisme de Jules. Même s'il comprend la roue de la conscience et la multiplicité du moi, son besoin d'exceller le submerge de temps à autre. Il en est de même pour Jason et son ventilateur de plafond. Avoir en tête sa roue de la conscience peut s'avérer très utile, mais cela ne signifie pas qu'il est facile de reporter son attention sur un autre point du cercle et de passer à autre chose.

Donc, comment aider nos enfants à intégrer les différentes parties d'eux-mêmes et à se libérer des fixations qui les limitent? Comment les aider à développer leur claire conscience, à reprendre le pouvoir sur eux-mêmes et, peu à peu, à contrôler leur vie? Voici différentes manières d'introduire la claire conscience auprès de vos enfants et les aider à acquérir des qualités utiles dans leur vie quotidienne.

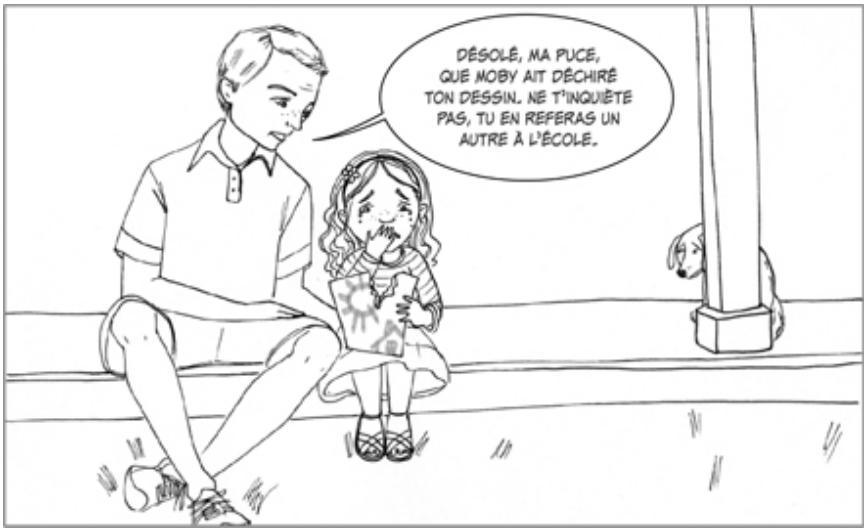
Présentez à votre enfant le pouvoir du *mindsight*

LEÇON N° 8: LAISSEZ PASSER L'ORAGE ÉMOTIONNEL

Expliquez à vos enfants que les émotions sont passagères

Comme nous l'avons dit à plusieurs reprises dans cet ouvrage, il est essentiel que les enfants apprennent à nommer et à comprendre leurs émotions. Mais il faut également que les émotions soient prises pour ce qu'elles sont: des affections temporaires et mouvantes. Ce sont des états, non des traits de caractère. Comme le temps. La tempête est bien réelle, et il serait idiot de rester sous des trombes d'eau, mais il est tout aussi idiot de se dire que le soleil ne brillera plus jamais.

LEÇON N° 8
AU LIEU DE REJETER ET DE NIER…



… EXPLIQUEZ-LUI QUE LES ÉMOTIONS VONT ET VIENNENT

DÉSOLÉ QUE MOBY AIT DÉCHIRÉ CE DESSIN AUQUEL TU TENAIS. EN CE MOMENT, JE PARIE QUE TU N'AS PLUS ENVIE DE LE VOIR.
NON, JE VEUX PLUS LE VOIR.

JE COMPRENDS QUE TU RESSENTES ÇA. MAIS HIER SOIR, QUAND IL EST VENU SE BLOTTIR DANS LE LIT, COMMENT TU LE TROUVAIS ?
JE L'ADORAIS.
TU VOIS, PARFOIS TU RESSENS DE L'AMOUR ET PARFOIS DE LA COLÈRE. TES SENTIMENTS CHANGENT TOUT LE TEMPS.

Nous devons aider nos enfants à comprendre que leurs nuages émotionnels peuvent se dissiper (et finiront par le faire). Ils ne seront pas tristes, énervés ou solitaires toute leur vie. Au début, les enfants ont dû mal à accepter cette

idée. Quand ils sont blessés et effrayés, ils ont l'impression que leur souffrance va durer *éternellement*. S'imaginer à long terme n'est pas simple pour un adulte, alors imaginez pour un jeune enfant!

Donc, c'est à nous de leur expliquer que les émotions sont temporaires – en moyenne, une émotion dure 90 secondes. Si nous réussissons à leur communiquer combien les émotions sont fugaces, nous les aidons à développer leur claire conscience. La jeune fille que nous avons imaginée plus tôt pourra ainsi se corriger elle-même: «Je ne suis pas idiote. Je me sens juste bête en ce moment.»

Les jeunes enfants ont besoin de notre aide, mais ils sont capables de saisir l'idée que les émotions vont et viennent. S'ils comprennent cette idée, ils ne resteront pas piégés dans leur périphérie, et parviendront à contrôler leur vie et à prendre des décisions depuis le centre de leur roue.

LEÇON N° 9: SISP

Être attentif à ce qui se passe en nous

Pour que les enfants développent leur claire conscience et maîtrisent mieux les pensées, désirs et émotions qui tourbillonnent en eux, ils doivent d'abord avoir conscience de ce qu'ils expérimentent. Cela signifie que l'une des missions essentielles des parents est de les aider à identifier et à comprendre les différents points externes de leur roue personnelle de la conscience.

Inutile d'avoir une conversation sérieuse, en tête à tête, pour communiquer cette idée à vos enfants. Pour l'aborder, trouvez plutôt des moments quotidiens. Un matin, alors qu'elle emmenait son fils à l'école en voiture, Tina a pensé que cela pourrait lui remonter le moral. Celui-ci était fâché que sa soirée au stade soit reportée, et elle a profité de cette occasion pour lui parler du «volant de la conscience»: «Regarde tous ces points sur le volant. Ils représentent toutes les pensées et les émotions qui habitent ton esprit. Il y en a beaucoup! Vois-tu celui qui s'étale ici? Et celui-là, qui dit combien tu es fâché contre papa en ce moment? Ces points jaunes? C'est ta déception de ne pas aller au match ce soir. Mais tu vois cette tache, juste là? Elle dit que tu crois papa quand il t'a promis de t'emmener le week-end prochain. Et cette autre, là, montre que tu passes tout de même une bonne journée parce que tu as joué au ballon avec Ryan…» Vous pouvez utiliser tout ce qui vous tombe sous la main: un volant, une vraie roue de bicyclette, un clavier de piano… Aidez vos enfants à comprendre qu'il est essentiel de connaître les multiples parties de son moi pour pouvoir les intégrer.

L'une des meilleures manières de mener les enfants vers les différents points de leur pneu est de leur apprendre à reconnaître les sensations, images, sentiments et pensées – SISP – qui les traversent. En prêtant attention à leurs *sensations* physiques, par exemple, ils comprendront ce qui se passe dans leur corps. Ils pourront associer les papillons dans le ventre à l'anxiété, leur envie de donner des coups à la colère ou la frustration, leurs épaules affaissées à l'abattement, et ainsi de suite. S'ils constatent la tension de leur corps, ils n'auront qu'à relâcher les épaules et respirer lentement pour se détendre. Cerner une sensation de faim, de fatigue, d'excitation ou d'irritation peut les aider à analyser leurs émotions, et, enfin, à mieux les maîtriser.

En plus des sensations, nous devons leur apprendre à considérer les *images* qui s'inscrivent dans leur tête quand ils interagissent avec le monde extérieur. Certaines proviennent de leur passé, comme le souvenir d'un parent sur un lit d'hôpital, ou un moment embarrassant dans la cour de récréation. D'autres sont créées par l'imagination, comme les cauchemars. Un enfant qui a peur d'être abandonné ou délaissé pendant les vacances peut, par exemple, s'imaginer seul sur une balançoire. Un autre peut avoir des terreurs nocturnes à cause de souvenirs d'un mauvais rêve. Quand un enfant prend conscience des images qui occupent son esprit, il est à même d'utiliser son regard mental pour les contrôler et diminuer le pouvoir qu'elles exercent sur lui.

Les enfants peuvent aussi percevoir les *sentiments* qu'ils éprouvent. Demandez-leur ce qu'ils ressentent, et incitez-les à se montrer précis, pour éviter les descriptions vagues comme «Je vais bien» ou «Je vais mal». À eux d'être exacts: «Je suis déçu», «angoissé», «jaloux» ou «heureux». Si les enfants n'expriment pas la complexité de leurs émotions, c'est parce qu'ils n'en connaissent pas encore toute la palette et la diversité. C'est pourquoi ils n'emploient pas leur gamme émotionnelle complète dans leurs descriptions, se contentant d'images en noir et blanc. Idéalement, nous voudrions que nos enfants voient l'arc-en-ciel de leurs émotions, et soient attentifs à l'éventail de leurs possibilités.

Sans vision claire de ce qui se passe dans leur cerveau, ils resteront piégés dans un film en noir et blanc, comme ces vieilles rediffusions télévisées que l'on revoit inlassablement. Grâce à une palette émotionnelle complète, ils auront accès à tous les contrastes de couleurs d'une existence riche et vibrante. Cet enseignement, là encore, se transmet au cours de vos interactions quotidiennes avec vos enfants, et cela commence avant même qu'ils parlent. *Je sais que tu es déçue de ne pas avoir eu ces bonbons*. Puis, à mesure qu'ils grandissent, familiarisez-les avec les subtilités de l'émotion. *Je suis désolée que ton séjour ait été annulé. Si cela m'était arrivé, j'aurais ressenti tout un tas d'émotions: colère, déception, abandon. Quoi d'autre?*

Les *pensées* sont différentes des émotions, des sensations et des images en ceci que, dans le processus du SISP,

elles correspondent à l'hémisphère gauche du cerveau. Elles sont ce que nous sommes, elles nous permettent de nous raconter l'histoire de notre vie. Les enfants peuvent apprendre à examiner les pensées qui traversent leur esprit et comprendre qu'ils n'ont pas à les croire toutes. Ils peuvent rejeter les idées qui ne sont ni aidantes, ni saines, ni même justes. Grâce à cette conversation avec eux-mêmes, ils peuvent détourner leur attention des points de la roue qui les limitent, et la rediriger vers d'autres points qui leur permettent de se sentir heureux et les font grandir.

La claire conscience ou *mindsight* leur permet de revenir au cœur d'eux-mêmes et d'étudier leurs propres pensées. Là, en toute conscience, ils peuvent se servir de cette auto-conversation pour invoquer les autres points de leur cercle, les autres pensées et émotions qui sont autant d'aspects importants d'eux-mêmes. Par exemple, une fillette de 11 ans se regarde dans le miroir et se dit: «Quelle idiote d'avoir attrapé des coups de soleil au camp. Je suis vraiment trop bête!» Mais si ses parents lui enseignent à remettre en cause ses pensées négatives, elle sera capable de faire un pas en arrière et de se corriger: «Voyons! Je ne suis pas idiote. Il est normal d'oublier des choses de temps en temps. Presque tous les enfants du camp ont attrapé des coups de soleil.»

En apprenant à nos enfants à analyser ce qui perturbe leur esprit, nous les aidons à appréhender les différents points du cercle à l'œuvre en eux et à mieux maîtriser leur vie. Remarquez aussi que lorsque le cerveau prend en compte tous les stimuli, l'ensemble du processus est intégré. Le système nerveux s'étend dans tout le corps, à la manière d'une puissante antenne qui lit les sensations physiques de nos cinq sens. Puis les images sont extraites de l'hémisphère droit pour être combinées avec les émotions du cerveau droit et du système limbique. Enfin, le tout est relié aux pensées conscientes de notre hémisphère gauche et aux aptitudes analytiques de notre cerveau d'en haut.

Le SISP nous aide à apprendre cette leçon importante: nos sensations corporelles forment nos émotions et nos émotions forment notre pensée, ainsi que les images de notre esprit. L'influence joue dans les deux sens: si nous avons des pensées hostiles, nous attisons notre propre colère, provoquant une tension dans nos muscles. Tous les points de notre roue – sensations, images, émotions et pensées – peuvent s'influencer les uns les autres et, combinés, ils créent notre état d'esprit.

LEÇON N° 9

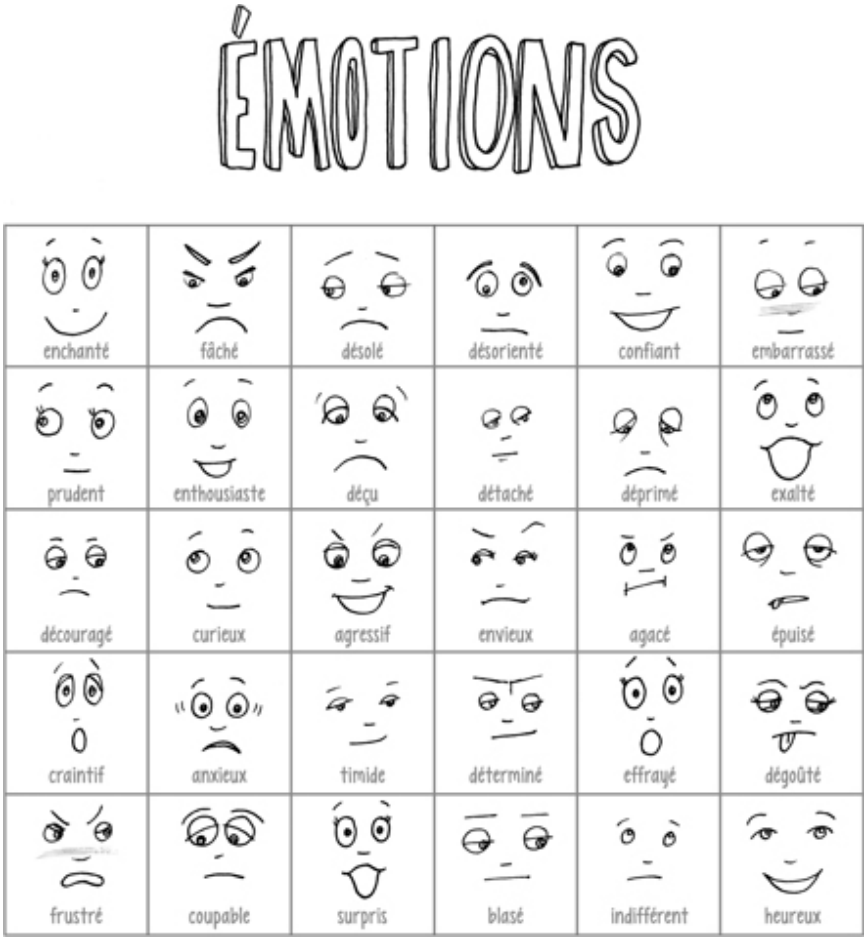
AU LIEU DE REJETER ET DE NIER…

J'ARRIVE PAS À DORMIR. J'AI PEUR DES MOMIES.
TU N'AS AUCUNE RAISON D'AVOIR PEUR. REGARDE AUTOUR DE TOI. IL N'Y A PAS DE MOMIE DANS TON PLACARD NI SOUS TON LIT. MAINTENANT, ENDORS-TOI. TU ES EN SÉCURITÉ DANS TA CHAMBRE.
MAX LE CHAT
MAX

… FAITES APPEL À LA CLAIRVOYANCE POUR PRENDRE LE CONTRÔLE DES IMAGES

J'ARRIVE PAS À DORMIR. J'AI PEUR DES MOMIES.
QUAND ON A CES IMAGES DANS LA TÊTE, ÇA PEUT FAIRE PEUR. TU SAIS CE QUE TU DEVRAIS FAIRE ? CHANGER D'IMAGE !
COMMENT ?
MAX LE CHAT
MAX

BON, ET SI ON RENDAIT CETTE IMAGE MOINS EFFRAYANTE ET PLUS RIGOLOTE ? SI ON LUI METTAIT UN TUTU ET UNE CASQUETTE DE BASEBALL À CETTE MOMIE ?
MAX LE CHAT
MAX



La prochaine fois que vous aurez quelques minutes dans la voiture avec votre enfant, jouez au jeu du SISP, en lui posant des questions pour activer le processus. Par exemple:

Vous: Sais-tu ce que me dit mon corps en ce moment? J'ai faim. Et toi? Que te dit ton corps?

Votre enfant: Ma ceinture me fait mal au cou.

Vous: Oh, zut! Je vais l'ajuster. Et les images? Qu'est-ce que tu vois dans ta tête? Moi, je revois cette scène hilarante dans la classe de ton école, quand tu portais ce drôle de chapeau.

Votre enfant: Je pense à la bande-annonce de ce film qu'on a vue. Celui avec les extraterrestres.

Vous: Ah oui! On va aller le voir ensemble. Maintenant, les émotions. Je suis vraiment content de voir papi et mamie demain.

Votre enfant: Moi aussi!

Vous: Bon… Pour finir, les pensées. Je me disais justement qu'on avait besoin de lait. On va s'arrêter pour en acheter avant de rentrer, d'accord?

Votre enfant: Je pense que Claire devrait faire plus de corvées maintenant qu'elle est plus grande.

Vous: Je suis heureux que tu m'en aies parlé. On va y réfléchir ensemble.

Même si les choses deviennent un peu bizarres, le jeu du SISP est un bon moyen d'exercer les enfants à faire attention à leur paysage intérieur. Et rappelez-vous que le simple fait de parler de l'esprit l'aide à se développer.

LEÇON N° 10: EXERCER SA CLAIRE CONSCIENCE

Apprendre à se recentrer

Nous avons évoqué le pouvoir de la claire conscience ou *mindsight* et de la concentration. Quand des enfants sont

fixés sur des points négatifs de leur roue de la conscience, nous devons les aider à recentrer leur attention pour être mieux intégrés. Ils verront alors qu'ils n'ont pas à être victimes des sensations, images, émotions et pensées en eux, et peuvent *décider* quoi penser et ressentir à propos de leurs expériences personnelles. Ce procédé n'est pas naturel chez les enfants, mais ils sont capables d'apprendre à se concentrer sur leur intériorité. À nous de leur donner les outils et les stratégies susceptibles de les apaiser et de les aider à intégrer leurs multiples émotions et désirs. Parmi ces techniques, les exercices d'introspection sont un bon moyen de se recentrer. Quand nous aidons nos enfants à retourner au centre de leur roue de la conscience, nous les aidons à se concentrer et à se recentrer, de sorte qu'ils restent à l'écoute des différentes parties d'eux-mêmes qui affectent leur humeur et leur état d'esprit.

Voici comment une mère, Andréa, a aidé sa fille de neuf ans, Camille, à retourner au cœur d'elle-même pour maîtriser son anxiété à l'idée de son prochain récital de musique. Le matin de l'événement, elle a réalisé que Camille était naturellement nerveuse à l'idée de jouer du violon devant ses amis et parents. Elle savait que les émotions de sa fille étaient normales, et voulait l'aider à la libérer. Elle lui a donc proposé un exercice de *claire conscience*. Andréa a demandé à Camille de s'allonger sur le canapé, puis s'est assise à côté d'elle. Ensuite, elle l'a amenée à porter son attention sur ce qui se passait en elle. Voici le discours qu'elle lui a tenu:

Camille, pendant que tu es allongée, immobile, observe la pièce autour de toi. Sans bouger la tête, tu peux regarder la lampe sur la table. Ensuite, ces photos de bébés. Tu les vois? Et la bibliothèque? Vois-tu ce gros livre d'Harry Potter là? Maintenant, reviens à la lampe…

As-tu remarqué que tu es capable de diriger ton attention sur n'importe quel objet de cette pièce? C'est ce que je voudrais t'apprendre, mais cette fois, tu vas te concentrer sur l'intérieur de ton esprit et de ton corps. Ferme les yeux et concentre-toi sur tes pensées, tes émotions et tes sensations. Commençons par ce que tu entends. Je vais me taire quelques secondes et tu vas écouter les bruits autour de toi.

Qu'entends-tu? La voiture qui passe? Le chien qui aboie dans la rue? Ton frère qui fait couler de l'eau dans la salle de bain? Tu as conscience de ces sons uniquement parce que tu es immobile et que tu leur prêtes attention. Tu les écoutes intentionnellement.

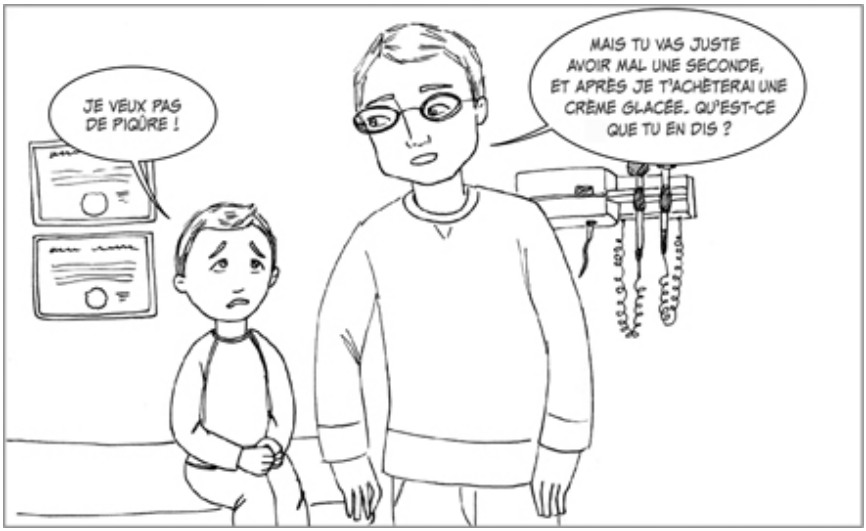
Maintenant, tu vas observer ta respiration. D'abord, observe l'air qui entre et sort par ton nez… Ensuite, ta poitrine qui se soulève et s'abaisse… As-tu remarqué comme ton estomac bouge chaque fois que tu inspires et expires? Je vais me taire de nouveau quelques secondes. Pendant ce temps, reste concentrée sur ta respiration.

D'autres pensées vont affluer dans ton esprit, comme le récital. Ce n'est pas grave. Dès que ton esprit s'égare et que tu penses de nouveau à quelque chose d'inquiétant, reviens à ta respiration. Suis la vague de l'air qui entre et sort de tes poumons.

Au bout d'environ une minute, Andréa a demandé à Camille de rouvrir les yeux et de s'asseoir. Andréa lui a expliqué que cette technique est un moyen efficace de calmer son corps et son esprit. Elle lui a dit de garder cet exercice dans un coin de sa tête en cas de nécessité – par exemple, juste avant le récital. Si elle sent son cœur battre trop fort avant de jouer du violon, elle peut se concentrer sur sa respiration, même en gardant les yeux ouverts.

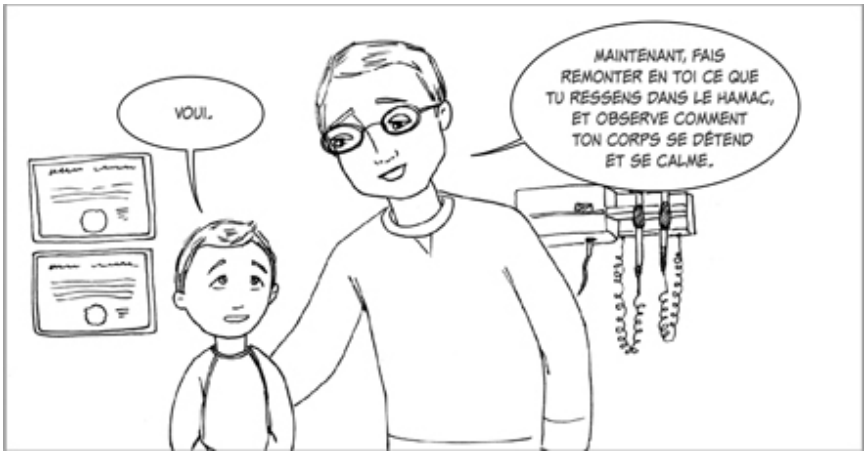
Vous voyez comme un exercice d'introspection simple comme celui-ci peut être utile à un enfant pour surmonter ses peurs et gérer ses émotions. De plus, ces exercices favorisent l'intégration, car comme vous le savez, là où nous dirigeons notre attention, les neurones s'activent et se connectent les uns aux autres. En aidant Camille à se concentrer sur sa respiration, Andréa ne l'a pas seulement aidée à aborder son sentiment d'anxiété. Elle l'a aussi aidée à se recentrer pour qu'elle puisse appréhender les autres aspects d'elle-même, notamment ses sensations physiques, afin de les modifier à son gré. Ainsi, les neurones associés à la respiration contrôlée étaient désormais connectés aux neurones de la sérénité et du bien-être. Elle pouvait donc par ce moyen changer d'état d'esprit et recouvrer sa sérénité intérieure.

LEÇON N° 10
AU LIEU DE REJETER ET DE NIER…



… PRATIQUEZ LA CLAIRE CONSCIENCE

JE VEUX PAS DE PIQÛRE !
JE SAIS BIEN. ESSAYONS QUELQUE CHOSE. FERME LES YEUX ET IMAGINE-TOI DANS LE HAMAC DE TON GRAND-PÈRE. TU TE RAPPELLES COMME C'EST APAISANT ?



Si cet exemple s'applique à un enfant en âge d'aller à l'école primaire, les tout-petits peuvent aussi bénéficier de ces exercices de claire conscience. Dès quatre ou cinq ans, ils sont capables de se concentrer sur leur respiration.

Une bonne technique est de faire allonger l'enfant et de placer un jouet – un bateau par exemple – sur son ventre. Demandez-lui de se concentrer sur le bateau, de le regarder monter et descendre au rythme de sa respiration.

Bien sûr, nous ne suggérons pas que ces exercices impliquent de s'allonger et d'entrer dans un état méditatif. La visualisation est un des meilleurs outils que vous puissiez donner à votre enfant quand il est anxieux, qu'il a peur, ou quand il n'arrive pas à s'endormir: apprenez-lui à visualiser un endroit où il se sent serein, paisible: sur un matelas dans une piscine, assis au bord d'une rivière, dans un hamac chez ses grands-parents…

Les exercices de *mindsight* ou claire conscience aident ainsi les enfants à gérer leurs angoisses, leurs frustrations et, pour les plus âgés, même de puissantes colères. Mais ces stratégies aident aussi à s'épanouir. Après qu'Andréa a incité Camille à exercer son regard mental avant le récital (finalement, la fillette était détendue et a joué magnifiquement), mère et fille ont refait des exercices similaires de temps en temps; Andréa amenait Camille à visualiser certaines situations comme celle décrite précédemment. En grandissant, Camille a appris à mieux appréhender sa roue de la conscience, et à se recentrer rapidement. Elle sait maintenant se concentrer sur certains aspects spécifiques d'ellemême qu'elle souhaite développer.

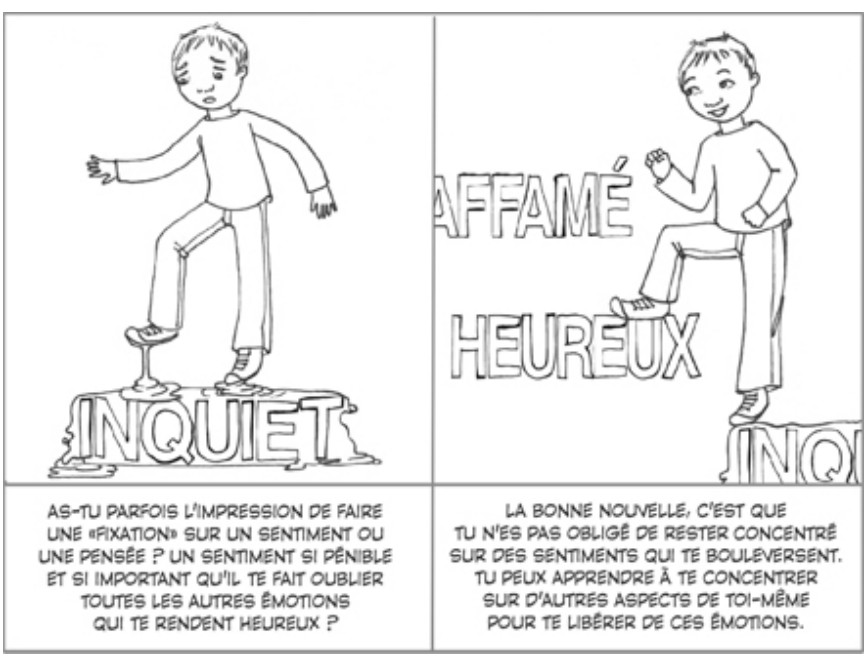
Apprenez à vos enfants à rester calmes et immobiles par moments, et à chercher la mer de sérénité qui réside au fond d'eux-mêmes. Dès lors, ils surmonteront leurs tourments intérieurs et auront toutes les chances de s'épanouir – sur le plan émotionnel, psychologique et social – dans leur vie d'adulte.

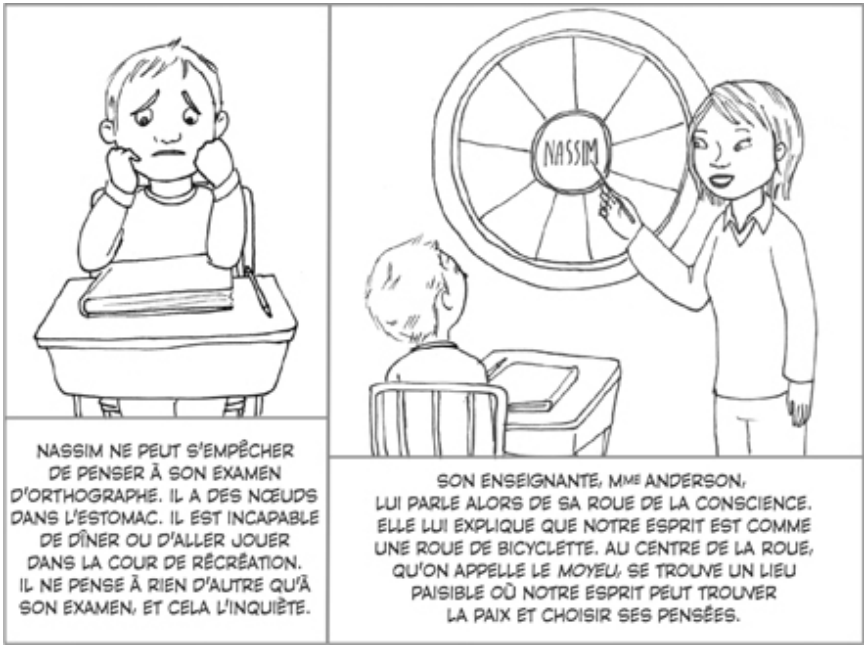
Apprenez à vos enfants à intégrer les multiples parties d'eux-mêmes

Nous avons déjà donné de nombreux exemples pour présenter aux enfants la claire conscience et le pouvoir de la concentration. Voici ce que vous pouvez lire avec eux pour leur expliquer le concept.

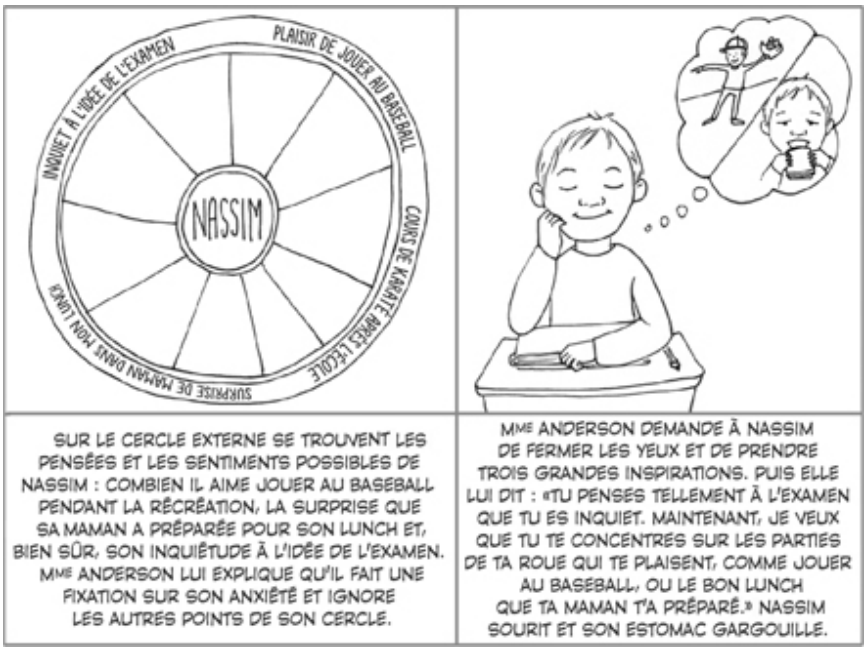
LE CERVEAU COMME UN TOUT: APPRENEZ AUX ENFANTS À INTÉGRER LES MULTIPLES PARTIES D'EUX-MÊMES

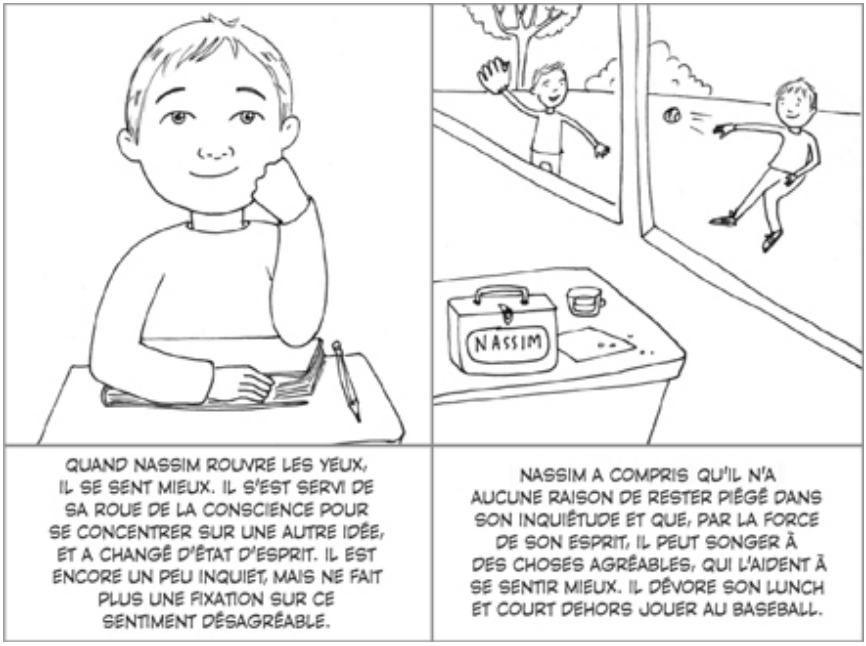
CHOISIS À QUOI TU PENSES


INQUIET
AS-TU PARFOIS L'IMPRESSION DE FAIRE UNE «FIXATION» SUR UN SENTIMENT OU UNE PENSÉE ? UN SENTIMENT SI PÉNIBLE ET SI IMPORTANT QU'IL TE FAIT OUBLIER TOUTES LES AUTRES ÉMOTIONS QUI TE RENDENT HEUREUX ?
AFFAMÉ
HEUREUX
LA BONNE NOUVELLE, C'EST QUE TU N'ES PAS OBLIGÉ DE RESTER CONCENTRÉ SUR DES SENTIMENTS QUI TE BOULEVERSENT. TU PEUX APPRENDRE À TE CONCENTRER SUR D'AUTRES ASPECTS DE TOI-MÊME POUR TE LIBÉRER DE CES ÉMOTIONS.


NASSIM ne peut s'empêcher de penser à son examen d'orthographe. Il a des nœuds dans l'estomac. Il est incapable de dîner ou d'aller jouer dans la cour de récréation. Il ne pense à rien d'autre qu'à son examen, et cela l'inquiète.
NASSIM
Son enseignante, Mme Anderson, lui parle alors de sa roue de la conscience. Elle lui explique que notre esprit est comme une roue de bicyclette. Au centre de la roue, qu'on appelle le moyeu, se trouve un lieu paisible où notre esprit peut trouver la paix et choisir ses pensées.

PAR EXEMPLE:


NASSIM
PLAISIR DE JOUER AU BASEBALL
COURS DE KARATÉ APRÈS L'ÉCOLE
SURPRISE DE MAMAN DANS MON LUNCH
INQUIÉTUDE À L'IDÉE DE L'EXAMEN
Sur le cercle externe se trouvent les pensées et les sentiments possibles de NASSIM : combien il aime jouer au baseball pendant la récréation, la surprise que sa maman a préparée pour son lunch et, bien sûr, son inquiétude à l'idée de l'examen. Mme Anderson lui explique qu'il fait une fixation sur son anxiété et ignore les autres points de son cercle.
Mme Anderson demande à Nassim de fermer les yeux et de prendre trois grandes inspirations. Puis elle lui dit : «Tu penses tellement à l'examen que tu es inquiet. Maintenant, je veux que tu te concentres sur les parties de ta roue qui te plaisent, comme jouer au baseball, ou le bon lunch que ta maman t'a préparé.» Nassim sourit et son estomac gargouille.


NASSIM
QUAND NASSIM ROUVRE LES YEUX, IL SE SENT MIEUX. IL S'EST SERVI DE SA ROUE DE LA CONSCIENCE POUR SE CONCENTRER SUR UNE AUTRE IDÉE, ET A CHANGÉ D'ÉTAT D'ESPRIT. IL EST ENCORE UN PEU INQUIET, MAIS NE FAIT PLUS UNE FIXATION SUR CE SENTIMENT DÉSAGRÉABLE.
NASSIM A COMPRIS QU'IL N'A AUCUNE RAISON DE RESTER PIÉGÉ DANS SON INQUIÉTUDE ET QUE, PAR LA FORCE DE SON ESPRIT, IL PEUT SONGER À DES CHOSES AGRÉABLES, QUI L'AIDENT À SE SENTIR MIEUX. IL DÉVORE SON LUNCH ET COURT DEHORS JOUER AU BASEBALL.

Parents, à vous de jouer: regardez votre propre roue de la conscience

Comprendre le regard mental ou *mindsight* et la roue de la conscience est aussi très bénéfique pour les parents. Prenons un moment pour en faire l'expérience. Depuis le centre de votre roue, passez en revue vos émotions, images, sensations et pensées. Quels points particuliers retiennent votre attention? Peut-être certains de ceux de la liste ci-dessous:

Je suis si fatiguée. J'aurais tant aimé dormir une heure de plus.

Je suis agacée de voir la casquette de mon fils encore traîner par terre. Dès qu'il rentrera à la maison, je lui en parlerai. Et aussi de ses devoirs.

Souper avec les Côté ce soir est une bonne idée, pourtant je n'ai pas envie d'y aller.

Je suis tellement fatiguée. J'aimerais avoir plus de temps pour moi. Au moins, je vais m'accorder le plaisir de lire un livre ces jours-ci. Ai-je mentionné que j'étais fatiguée?

Toutes ces sensations, images, émotions et pensées sont des aspects de la roue de votre conscience et, ensemble, elles déterminent votre état d'esprit.

À présent, voyons ce qui se passe lorsque vous dirigez intentionnellement votre attention sur d'autres points de votre périphérie. Arrêtez-vous quelques secondes, calmez-vous, et posez-vous les questions suivantes:

Quelles sont les paroles drôles et adorables que mon enfant m'a dites ces derniers temps?

Même si c'est parfois affreusement difficile, est-ce que j'aime sincèrement être parent? Que ressentirais-je si je n'avais pas d'enfant?

Quel est le t-shirt préféré de mon enfant? Est-ce que je peux me rappeler sa première paire de chaussures? Puis-je m'imaginer mon enfant à 18 ans, ses valises prêtes pour partir à l'université?

Vous sentez-vous différent? Votre état d'esprit a-t-il changé? C'est grâce au pouvoir de l'esprit. Depuis le cœur de votre conscience, vous avez examiné les autres points de votre cercle et réfléchi à vos sensations. Ce faisant, votre état d'esprit a changé. *Tel est le pouvoir de l'esprit. Ce procédé peut profondément modifier vos émotions et vos interactions avec vos enfants*. Sans claire conscience, vous

risquez de faire des fixations sur des émotions négatives, comme la frustration, la colère ou le ressentiment. Dans ces moments-là, la joie d'être parent disparaît. Mais en vous recentrant et en changeant de point focal, vous retrouverez le plaisir et le bonheur d'avoir des enfants – il vous suffit de décider de vous concentrer sur les aspects positifs.

La claire conscience est un outil très pratique. Par exemple, songez à la dernière fois où vous avez été en colère contre votre enfant. Vraiment en colère, au point que vous auriez pu perdre votre sang-froid. Rappelez-vous ce qu'il a fait, et à quel point vous étiez furieux. En de tels moments, la fureur consume le cercle de votre roue. En fait, elle brûle si intensément qu'elle éclipse les autres émotions et les moments heureux avec votre enfant: son comportement normal d'enfant de quatre ans, le fou rire que vous avez partagé un peu plus tôt en jouant aux cartes, la promesse que vous vous êtes faite de ne plus lui agripper les bras quand vous êtes énervé, votre désir d'avoir la réaction appropriée.

Voilà ce qui arrive quand nous ne sommes pas intégrés à l'ensemble de notre roue de la conscience en passant par son centre. Le cerveau d'en bas prend le dessus sur le processus intégré de l'étage supérieur, et les autres aspects de la roue sont éclipsés par cette colère aveuglante, qui finit par nous faire perdre notre sang-froid.

Que faire en pareille situation? Oui, vous l'avez deviné: s'intégrer. Servez-vous de votre claire conscience. En vous concentrant sur votre respiration, vous pouvez retourner au cœur de votre esprit. C'est un passage obligé pour mettre à distance cette colère dévorante. Une fois recentré, vous avez une meilleure perspective de votre moi pluriel. Buvez un verre d'eau, inspirez profondément, étirez-vous, prenez le temps de vous reprendre. Puis, une fois rasséréné, recentré, vous êtes libre de choisir la réponse que vous souhaitez donner à votre enfant et de vous amender si nécessaire…

Cela ne signifie pas ignorer les mauvais comportements. Pas du tout. En fait, un des points de votre cercle que vous intégrerez avec les autres est votre croyance quant à la nécessité de poser des limites claires et fermes. Vous pouvez embrasser de nombreuses perspectives, du désir que votre enfant agisse différemment à l'inquiétude que vous inspirent vos propres réactions. Si tous les aspects de vous-même sont reliés entre eux – si vous prenez l'habitude d'être centré et intégré –, vous serez un parent sensible et attentif, en harmonie avec ses enfants.

Dès lors que votre cerveau fonctionne comme un tout, vous pouvez vous connecter à votre enfant parce que vous-même êtes connecté. Vous aurez alors de meilleures chances de réagir normalement, avec un esprit clairvoyant et entier, au lieu d'avoir une réaction impulsive, due au sentiment négatif sur lequel vous êtes fixé.

6

La connexion moi/nous

Intégrer le soi aux autres

Matthieu et Sandra en avaient assez. Leur fils de sept ans, Colin, était un gentil garçon, apprécié de ses proches et de ses amis. Il ne causait aucun problème à l'école et faisait généralement ce qu'on attendait de lui. Mais il était, selon l'expression de ses parents, «incroyablement égoïste». Il prenait toujours la dernière part de pizza, même s'il n'avait pas terminé son assiette. Il avait supplié ses parents de lui acheter un chiot, mais ne voulait déjà plus jouer avec lui, encore moins ramasser ses besoins.

Matthieu et Sandra savaient qu'une certaine dose d'égocentrisme est normale chez un enfant, et ils ne voulaient pas changer la personnalité de Colin – ils l'aimaient tel qu'il était. Mais par moments, ils étaient atterrés que leur fils ne pense jamais aux autres. Colin ne semblait pas avoir développé la branche de son cerveau qui concerne les aptitudes relationnelles telles que l'empathie, la bonté et la considération.

La goutte d'eau, ce fut le jour où, après l'école, Colin s'enferma dans la chambre qu'il partageait avec son petit frère de cinq ans, Louis. Matthieu était dans la cuisine quand il a entendu ses fils crier dans la chambre. Il a découvert Louis en train de pleurer au milieu de ses dessins et trophées, horrifié et furieux contre son grand frère. Colin avait décidé de «redécorer» leur chambre. Il avait arraché tous les dessins et les peintures de son frère et les avait remplacés par ses affiches et ses cartes de baseball, bien alignées sur le mur. Pour couronner le tout, il avait enlevé les deux trophées de football de Louis de l'étagère pour y mettre sa collection de têtes rigolotes. Colin avait empilé toutes les affaires de son frère dans un coin «pour qu'elles ne le gênent pas».

Une fois Sandra revenue à la maison, Matthieu et elle ont discuté de leur frustration quant à leur fils aîné. Ils pensaient sincèrement que Colin n'était pas mal intentionné. En fait, c'était peut-être là le cœur du problème: Colin n'avait absolument pas *pensé* à son frère et n'avait aucune intention de le blesser. Il avait redécoré leur chambre pour la même raison qu'il mangeait toujours la dernière part de pizza: il ne pensait jamais aux autres.

Ce problème est récurrent pour les parents. Nous voulons que nos enfants soient attentionnés et altruistes, et qu'ils nouent des liens sincères avec autrui. Parfois, nous craignons que, parce qu'ils ne sont pas aussi gentils (compatissants, reconnaissants ou généreux) que nous le voudrions, ils ne développent jamais ces qualités. Bien sûr, il n'est pas question d'attendre d'un enfant de sept ans le même comportement que celui d'un adulte éclairé. Nous espérons que nos enfants deviendront des hommes et des femmes solides, respectueux et indulgents, mais on ne peut en attendre autant d'un enfant qui sait à peine nouer ses lacets.

Cela dit, même si nous avons foi dans le processus de maturation et que nous savons que ces qualités vont finir par émerger avec le temps, nous pouvons préparer nos enfants à devenir des adolescents, puis des adultes capables d'établir des relations fortes avec autrui. Certains ont simplement moins de connexions neuronales dans les circuits responsables de l'empathie et des relations. Comme les enfants qui ne savent pas lire doivent développer des connexions neuronales précises, les enfants qui ont des difficultés relationnelles doivent cultiver et renforcer ces connexions. La lecture est un défi intellectuel; ressentir la souffrance d'autrui est une aptitude particulière. Il s'agit plus d'un problème de développement que d'un trait de personnalité. Même les enfants peu ouverts aux autres peuvent apprendre à tisser des liens, et à assumer les responsabilités qui les accompagnent.

Ce sera le sujet de ce chapitre. La plupart des informations données dans les chapitres précédents ont pour but de développer le cerveau global de votre enfant, afin de créer un «moi» solide et résilient. Mais comme Matthieu et Sandra, vous savez que vos enfants ont besoin d'aide pour saisir l'importance du «nous», du lien social. En fait, dans nos sociétés modernes, apprendre à passer du «moi» au «nous» est essentiel pour s'adapter à un monde en perpétuelle évolution.

Aider son enfant à faire activement partie d'un «nous» sans perdre de vue son «moi» est un grand défi pour les parents. Mais le bonheur et l'épanouissement dépendent de notre capacité à conserver notre identité tout en créant des relations avec autrui. C'est aussi l'essence de la claire conscience, dont l'objectif est de visualiser son propre esprit, mais aussi l'esprit d'autrui. Il s'agit de développer des relations solides tout en entretenant une relation saine avec son moi propre.

Dans le chapitre précédent, nous avons évoqué le premier aspect de la claire conscience: la capacité de voir et de comprendre son propre esprit. Nous avons parlé d'aider les enfants à prendre conscience des différents aspects d'euxmêmes et à les intégrer par l'entremise de la roue de la conscience. Le concept clé de cet aspect de la claire conscience ou *mindsight* est l'introspection ou *insight*.

À présent, tournons-nous vers le second aspect du *mindsight*: développer la capacité à voir l'esprit d'autrui et à se connecter à lui. Cette connexion dépend de *l'empathie*, soit l'aptitude à appréhender les émotions, les désirs et les perspectives des gens qui nous entourent. Le fils de Matthieu et de Sandra avait besoin d'augmenter sa capacité à l'empathie. En plus de développer et d'intégrer son cerveau global et les différentes parties de lui-même, il avait besoin de s'exercer à voir le monde à travers les yeux et l'esprit d'autres personnes. Et ainsi de développer le second aspect de la claire conscience ou *mindsight*.

Insight* (introspection) + empathie = *mindsight

Introspection (ou *insight*) et empathie. Si nous pouvons encourager ces attributs chez nos enfants, nous leur transmettrons la capacité de claire conscience, la conscience d'eux-mêmes, et la capacité à se lier à ceux qui les entourent. Mais comment parvenir à cela? Comment encourager nos enfants à nouer des liens avec leur famille, leurs amis, leur entourage, tout en cultivant leur individualité? Comment leur enseigner le partage? Leur apprendre à s'entendre avec leurs frères et sœurs? À s'en sortir dans la cour d'école? À bien communiquer et à prendre en compte les émotions des autres? Les réponses à toutes ces questions émergent du lien moi/nous, que nous comprendrons en examinant la manière dont le cerveau forge des liens.

Le cerveau social: conçu pour le «nous»

Qu'imaginez-vous lorsque vous pensez au cerveau? Peut-être vous rappelez-vous une image de votre cours de biologie au secondaire: cet organe bizarroïde flottant dans un bocal. Ou une photographie dans un manuel scolaire. Le problème de cette perspective dite du «crâne solitaire» – où l'on considère le cerveau de chaque individu comme un organe isolé dans un crâne – est qu'elle nie une vérité révélée par les scientifiques ces dernières années: le cerveau est un organe social, fait pour nouer des relations. Il est organisé pour capter les signaux de son environnement social, lequel, en retour, influence l'univers intérieur de chaque individu. Autrement dit, ce qui se passe *entre* les cerveaux a un impact important sur ce qui se passe *à l'intérieur* du cerveau de chacun. Des études sur le bonheur révèlent même qu'un facteur clé du bien-être est de s'intéresser aux autres au lieu de se concentrer sur son moi propre et ses soucis personnels. Le «moi» découvre le sens de l'existence et le bonheur en se fondant dans un «nous».

Pour le dire différemment, le cerveau est organisé pour *l'intégration interpersonnelle*. Comme ses multiples parties sont faites pour fonctionner ensemble, le cerveau de chaque individu est conçu pour se connecter aux cerveaux des personnes de son entourage. L'intégration interpersonnelle signifie que nous cultivons nos différences tout en favorisant les relations sociales. Ainsi, si nous voulons aider nos enfants à intégrer leurs cerveaux droit et gauche, leurs cerveaux d'en haut et d'en bas, leurs souvenirs implicites et explicites, nous devons aussi leur faire comprendre à quel point ils sont connectés à leur famille, à leurs amis, à leurs camarades de classe et aux membres de leur collectivité. En comprenant les principes de base du cerveau relationnel, nous les aidons à développer le regard mental ou *mindsight* qui leur permettra de nouer des relations humaines sincères et durables.

Les neurones miroirs: des réflecteurs dans l'esprit

Avez-vous parfois soif quand vous voyez quelqu'un boire? Ou envie de bâiller quand une autre personne se décroche la mâchoire? Ces réactions familières s'expliquent à la lumière de l'une des découvertes récentes les plus fascinantes sur le cerveau: les neurones miroirs. Voici l'histoire de cette découverte.

Au début des années 1990, un groupe de neuroscientifiques italiens étudiait le cerveau des macaques. Ils avaient implanté des électrodes pour surveiller les neurones de chaque spécimen, et quand le singe mangeait une arachide, une électrode précise s'activait. Aucune surprise de ce côté-là – c'est ce que les chercheurs attendaient. Mais ensuite, la gourmandise d'un scientifique a changé notre vision du cerveau. L'un des chercheurs a pris une arachide et l'a mangée sous le regard du singe. En réaction, des neurones moteurs du macaque se sont activés – ceux-là qui avaient réagi quand l'animal avait lui-même mangé la friandise!

Les scientifiques ont découvert que le cerveau du singe était influencé et s'activait par le simple fait de *regarder* les actes d'autrui. Que le singe soit témoin ou acteur de l'action, le même groupe de neurones s'enflammait. Les scientifiques se sont immédiatement bousculés pour déceler ces «neurones miroirs» chez les humains. Et même si nous avons bien plus de questions que de réponses sur ce qui est à l'œuvre ici, nous en apprenons actuellement de plus en plus sur le système des neurones miroirs. Ces neurones sont sans doute les racines de l'empathie, et contribuent ainsi au processus de claire conscience dans le cerveau humain.

La clé est que les neurones miroirs répondent seulement à un acte *intentionnel*, lorsque le sujet perçoit une certaine prévisibilité ou une volonté. Ainsi, si quelqu'un agite la main sans raison, vos neurones miroirs ne réagiront pas. Mais si cette personne a un comportement que vous pouvez anticiper grâce à votre expérience, comme prendre un verre pour boire de l'eau, vos neurones miroirs vont «deviner» l'intention de la personne avant même qu'elle agisse. Donc, quand elle lève le verre, vous savez, au niveau synaptique, qu'elle a l'intention de boire. De plus, les neurones miroirs de votre propre cerveau supérieur vous préparent à reproduire la même action. Quand nous sommes témoins d'une action, nous anticipons son but, et nous nous préparons à la reproduire en miroir.

Au niveau le plus élémentaire, c'est pour cette raison que nous avons soif quand les autres boivent et que nous bâillons quand d'autres bâillent. C'est sans doute pour cela qu'un nouveau-né, âgé de quelques heures seulement, peut imiter un parent qui tire la langue. Les neurones miroirs pourraient aussi expliquer pourquoi les cadets d'une fratrie ont souvent une meilleure motricité. Avant même de pratiquer un sport, ils ont observé leurs aînés taper dans le ballon, lancer une balle, manier une raquette. À un niveau plus complexe, les neurones miroirs nous aident à comprendre en quoi consiste la culture et comment nos comportements partagés nous lient les uns aux autres – parents et enfants, conjoints, amis.

À présent, passons à l'étape suivante. En fonction de ce que nous voyons (entendons, sentons, goûtons, touchons) du monde, nous pouvons non seulement reproduire les comportements intentionnels d'autres personnes, mais aussi pressentir leurs états émotionnels. Autrement dit, les neurones miroirs nous permettent d'imiter leurs comportements et d'appréhender leurs émotions. Nous devinons leur intention, tout comme l'émotion qui sous-tend leur acte. Pour cette raison, ces cellules neuronales spéciales pourraient porter le nom de «neurones éponges», en ce sens que nous absorbons comme des éponges les comportements, intentions et émotions que nous observons. Nous ne nous contentons pas d'imiter les autres: nous assimilons leurs états internes.

Imaginez-vous à une soirée chez des amis. Si vous approchez d'un groupe en train de rire, vous allez probablement vous-même sourire ou glousser avant même d'entendre la plaisanterie. Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes stressé ou nerveux, vos enfants le sont souvent aussi? Les scientifiques nomment ce phénomène «contagion émotionnelle». Les états internes d'autrui – joie, insouciance, peur ou tristesse – affectent directement notre état d'esprit. Nous intégrons les autres dans notre univers intérieur.

Vous comprendrez donc pourquoi les neuroscientifiques parlent du cerveau comme d'un organe social. Il est fondamentalement fabriqué pour l'empathie. Nous sommes biologiquement équipés pour bâtir des relations humaines, pour comprendre d'où viennent les autres et pour nous influencer les uns les autres. Comme nous l'avons expliqué tout au long de cet ouvrage, le cerveau est bel et bien remodelé par nos expériences. Cela signifie que chaque discussion, plaisanterie ou étreinte avec un autre être humain modifie littéralement notre cerveau, ainsi que celui de notre *alter ego*. Après une conversation importante ou une longue période de temps passée avec une personne chère, nous avons un cerveau différent. Puisque aucun de nous ne peut fonctionner en solitaire, notre vie mentale tout entière résulte de notre univers neuronal intérieur et des signaux que nous recevons des autres. Nous sommes faits pour joindre notre individualité, notre «moi», à celui des autres, pour former un «nous».

Poser les fondements de la connexion: créer des modèles mentaux positifs

Quelle implication cela a-t-il pour nos enfants? Les relations qu'ils nouent serviront de fondements à leurs futurs rapports humains pour le restant de leurs jours. En d'autres termes, leur capacité à faire partie du «nous» et à bâtir de riches relations humaines dépend de la qualité de leurs liens avec les gens qui veillent sur eux – parents, grands-parents, mais aussi gardiennes, enseignants, amis et autres personnes influentes de leur existence.

Quand les enfants passent du temps avec les personnes importantes de leur vie, ils développent de réelles aptitudes relationnelles, comme savoir communiquer, écouter leur entourage, interpréter les expressions faciales et non verbales, faire passer le bien d'autrui avant le leur. Mais, grâce à ces relations, les enfants créent aussi des modèles pour s'accorder au monde qui les entoure, et comprendre comment fonctionnent les relations humaines. Ils apprennent à faire confiance aux personnes capables de combler leurs besoins, à prendre des risques quand ils sont connectés et protégés. En bref, ils sont en mesure de déterminer quelles relations leur donneront un sentiment de solitude, d'abandon, d'anxiété ou de confusion. Ou, au contraire, l'impression d'être compris et choyés.

Pensez à un nouveau-né. Un bébé qui vient de naître est prêt à se connecter, à relier ce qu'il observe dans son entourage à ses actes et à ses émotions. Mais qu'advient-il si ses proches ne sont pas attentifs à ses besoins? Si ses parents sont souvent indisponibles et absents? Cette confusion, cette frustration vont peu à peu s'insinuer dans l'esprit de l'enfant. En l'absence de moments intimes et significatifs avec sa famille, il risque de grandir sans claire conscience, sans comprendre l'importance des relations sociales. Très tôt dans l'existence, nous apprenons à utiliser nos liens avec des personnes fiables pour calmer nos tourments intérieurs. C'est la base même d'un attachement solide. Mais si nous ne sommes pas entourés de personnes affectueuses, notre cerveau s'adapte pour survivre. Les enfants apprennent à «se débrouiller seuls» et à se calmer de leur mieux. Le circuit relationnel et émotionnel d'un enfant qui manque d'attention et de connexion peut se couper. C'est ainsi que le cerveau social coupe son circuit

relationnel inné juste pour survivre. Si, au contraire, ses parents l'entourent d'amour et d'attention, il développera sa claire conscience et le potentiel relationnel de son cerveau.

Les parents ne sont pas les seuls à créer les stratégies d'adaptation – ou les modèles mentaux – des relations humaines. Pensez à tout ce que vos enfants apprennent grâce à leurs liens avec les gens de leur entourage, comme l'entraîneur qui insiste sur l'importance du travail d'équipe et du sacrifice pour ses coéquipiers. Ou la tante sévère qui pense que toute relation implique désapprobation et critique. Ou l'enseignant qui encourage la générosité, le respect mutuel et la compassion entre les élèves de sa classe.

Ces différentes expériences relationnelles organisent le cerveau d'un enfant pour appréhender le «nous». Rappelez-vous que le cerveau se sert d'expériences répétées ou d'associations pour savoir à quoi s'attendre. Quand l'enfant entretient des rapports avec des gens froids, critiques et agressifs, cela influence ses attentes concernant ses relations futures. En revanche, s'il expérimente des rapports emplis d'amour et de chaleur, cela deviendra le modèle de ses liens à venir – avec ses amis, les membres de sa collectivité, ses partenaires dans la vie et ses propres enfants.

Il n'est pas exagéré de dire que le modèle de relations que vous développez avec vos enfants affectera les générations à venir. Nous pouvons influencer l'avenir du monde en prenant soin de nos enfants et en entretenant avec eux les relations que nous jugeons saines et épanouissantes.

Se préparer au «nous»: proposer des expériences qui favorisent les relations humaines

En plus de servir de modèle relationnel pour nos enfants, nous devons les préparer à interagir avec les autres, à appartenir à un «nous». Après tout, ce n'est pas parce que l'esprit est conçu pour se connecter aux autres qu'un enfant naît avec des qualités relationnelles. Avoir des muscles ne fait pas de vous un athlète: vous devez développer des aptitudes précises et les entretenir. De la même manière, les enfants ne sortent pas du ventre de leur mère avec l'envie de partager leurs jouets. Leurs premiers mots ne sont pas: «Je suis prêt à faire des sacrifices pour trouver une entente mutuelle.» Au contraire, les mots qui dominent le vocabulaire des tout-petits – «mon», «moi» et «non» – soulignent leur difficulté à appréhender la notion de «nous». Ils doivent donc apprendre les compétences de la claire conscience ou *mindsight* telles que le partage, le pardon, le sacrifice et l'écoute.

Colin, le fils de Matthieu et de Sandra, qui semble si égocentrique, est finalement un enfant très normal. Il ne maîtrise tout simplement pas encore suffisamment de compétences de la claire conscience ou *mindsight* pour agir en tant que contributeur auprès de la famille. Ses parents espéraient qu'à sept ans il serait plus intégré dans la famille et plus désireux de faire partie du «nous». Alors qu'il est en train d'augmenter son intelligence relationnelle, il doit s'exercer et continuer à progresser dans cette voie.

Il en va de même pour un enfant timide. Lisa, une mère de notre connaissance, nous a montré des images de son fils à la fête pour l'anniversaire de quatre ans d'un ami. Tous les enfants sont rassemblés en cercle autour d'une jeune femme habillée en Dora l'exploratrice. Tous, sauf le fils de Lisa, Nathan, qui a insisté pour rester à trois mètres du cercle des enfants moins timides. Même scénario à son cours d'éveil musical. Pendant que les autres enfants chantaient, dansaient et agitaient leurs petites mains dans tous les sens, Nathan restait assis sur les genoux de sa mère et refusait obstinément de participer, préférant observer timidement les autres.

Durant cette période, Lisa et son mari ont dû trouver le juste équilibre entre l'encourager à tisser des liens avec ses petits camarades et ne pas trop le pousser. Mais en donnant à leur fils introverti de fréquentes occasions d'interagir avec d'autres enfants et de se faire des amis, en le rassurant chaque fois qu'il était nerveux ou effrayé, ils lui ont permis de développer les aptitudes sociales dont il avait besoin. Et si aujourd'hui Nathan n'est pas du genre à jouer les meneurs, il se sent bien dans sa peau, et parfois même extraverti. Il regarde les gens dans les yeux quand il leur parle, lève la main en classe pour prendre la parole, et se porte souvent volontaire pour telle ou telle activité.

Des chercheurs qui ont étudié la personnalité humaine disent que la timidité est principalement génétique. Ce trait de caractère fait partie des attributs d'une personne à la naissance. Cependant, comme le prouve Nathan, cela ne veut pas dire que la timidité ne peut être significativement atténuée. En réalité, la manière dont les parents traitent la timidité de leur enfant a un fort impact sur la façon dont l'enfant considère cet aspect précis de sa personnalité.

L'éducation est donc essentielle, au point d'influencer le tempérament génétiquement implanté d'un nouveau-né. Nous pouvons préparer nos enfants à nouer des relations solides et saines en les encourageant à développer leur ouverture aux autres et leur empathie. Nous parlerons bientôt des moyens spécifiques pour y parvenir. Mais d'abord, nous allons vous expliquer comment aider vos enfants à se montrer réceptifs à leur entourage.

Cultiver l'état d'esprit du «oui»: aidez vos enfants à être ouverts aux

autres

Pour préparer nos enfants à entretenir des rapports francs et sains avec leurs congénères, nous devons créer chez eux un état d'esprit ouvert, réceptif, et non fermé et méfiant. Pour illustrer ce propos, voici un exercice que Dan utilise avec de nombreuses familles. D'abord, il leur explique qu'il va répéter un mot plusieurs fois, puis leur demander quelles émotions ce mot suscite chez eux. Le premier est «non», prononcé d'un ton ferme, avec deux secondes entre chaque «non». Ensuite, après une pause, il prononce sept fois «oui», d'une voix claire et douce. En général, les participants expliquent que le «non» leur a paru étouffant et irritant, comme si on leur imposait le silence. Par contraste, le «oui» leur a conféré un sentiment de calme, de paix, et même de bien-être. (Fermez les yeux et faites l'exercice vous-même. Que ressentez-vous, au plan corporel, quand quelqu'un vous dit plusieurs fois «non» puis «oui»?)

Ces deux réactions différentes – la sensation du «non» et la sensation du «oui» – illustrent l'idée de réactivité *versus* réceptivité. Quand le système nerveux est *réactif*, il est dans un état de raideur extrême, de sorte qu'il est impossible de se connecter à lui de manière ouverte et apaisée. Vous rappelez-vous que l'amygdale et les autres aires du cerveau d'en bas réagissent impulsivement, sans réfléchir, en cas de danger? Quand nous sommes sur la défensive, quoi que l'on fasse, nous restons dans cet état d'esprit négatif. Méfiants, nous sommes incapables de nous ouvrir aux autres, de les écouter, de leur accorder le bénéfice du doute, de prendre en compte leurs émotions, etc. Même un comportement neutre peut apparaître comme un discours agressif, que nous distordons pour le conformer à nos craintes. Voilà comment nous entrons en mode guerrier, prêts à nous battre, nous enfuir, ou à nous figer sur place, à l'instar de nos ancêtres.

À l'inverse, lorsque nous sommes réceptifs, un autre ensemble de circuits s'active dans le cerveau. Pour la plupart des gens, la partie «oui» de l'exercice offre une expérience positive. Les muscles faciaux et les cordes vocales se détendent, la tension disparaît et le rythme cardiaque ralentit. Ils sont ouverts à ce que l'on désire leur communiquer. En résumé, ils sont plus réceptifs. Alors que la réactivité émerge de notre cerveau d'en bas et nous rend irritables et agressifs, la réceptivité nous ouvre au système social qui implique d'autres circuits du cerveau d'en haut, et nous permet de créer des liens rassurants avec nos congénères.

Lorsque nous interagissons avec nos enfants, il est utile de savoir s'ils sont réceptifs ou non. Cela requiert bien sûr une claire conscience ou *mindsight* de notre part. Nous devons être capables de déterminer l'état émotionnel de nos enfants (comme le nôtre) à tout moment. Si votre petit de quatre ans hurle: «Je veux faire encore de la balançoire!» alors que vous le traînez hors du parc, ce n'est peut-être pas le meilleur moment pour lui parler de sa gestion des émotions fortes. Attendez que son état d'esprit change. Puis, quand il est plus réceptif, parlez-lui de la réaction que vous attendez de lui la prochaine fois qu'il sera déçu. De la même manière, quand votre fils de 11 ans découvre qu'il n'est pas accepté dans le cours d'art qui lui tient tant à cœur, mieux vaut ne pas lui parler tout de suite d'autres solutions intéressantes. Son cerveau d'en bas ne saurait pas gérer ce flot de paroles destinées au cerveau supérieur. Souvent, dans les moments de réactivité, les expressions non verbales (comme les étreintes et les regards compatissants) sont plus efficaces.

Avec le temps, nous encourageons nos enfants à s'ouvrir aux autres, à développer une claire conscience ou *mindsight* grâce à laquelle ils noueront plus facilement des liens. La réceptivité conduit alors à la résonance – une forme de connexion de l'intérieur – qui permet de nouer des liens intimes et profonds, bases de tout rapport durable.

Une dernière remarque avant d'étudier les moyens de favoriser la réceptivité et les aptitudes relationnelles de nos enfants: quand nous les incitons à se lier aux autres, nous devons aussi cultiver leur individualité. Si une fillette de 10 ans peine à s'intégrer à une clique de petites pestes, ce n'est sûrement pas à cause d'un manque d'ouverture. Au contraire, elle risque de perdre de vue son moi propre au sein de ce groupe discutable. Toute relation saine – qu'elle soit familiale, amicale ou amoureuse – s'appuie sur des individus sincères, liés les uns aux autres. Pour faire partie d'un «nous» fonctionnel, une personne a besoin de conserver sa personnalité. De la même manière, nous ne voulons pas que l'un des hémisphères prenne le dessus sur l'autre, nous ne désirons pas non plus que nos enfants deviennent des individualistes égoïstes et isolés, ni des personnes vulnérables et dépendantes des autres. Nous leur souhaitons un cerveau intégré et des amitiés fortes.

Aidez vos enfants à intégrer le soi et autrui

LEÇON N° 11: AUGMENTEZ LE PLAISIR D'ÊTRE EN FAMILLE

Profitez les uns des autres

Avez-vous parfois l'impression de passer votre temps à gronder vos enfants et à les emmener d'une activité à l'autre sans vraiment profiter d'eux? Si oui, vous n'êtes pas les seuls. La plupart d'entre nous ont cette impression de temps à autre. Il arrive qu'on oublie le plaisir simple d'être en famille. Pourtant, nous sommes faits pour le jeu et l'exploration autant que pour les relations sociales. En fait, «l'éducation ludique» est un excellent moyen de préparer

les enfants à leurs rapports futurs et de les encourager à s'ouvrir aux autres. Passer beaucoup de temps avec leurs parents leur fournit une foule d'expériences positives.

Bien sûr, les enfants ont besoin de structures, de limites, et d'être tenus responsables de leurs actes, mais même lorsque vous exercez votre autorité, n'oubliez pas de vous amuser avec vos enfants. Jouez avec eux. Racontez des blagues. Faites les idiots. Intéressez-vous à ce qui leur tient à cœur. Plus vous appréciez les moments passés en famille, plus vos enfants rechercheront et valoriseront leurs futures relations humaines.

La raison en est simple. Chaque moment agréable passé en famille renforce leur vision de rapports familiaux aimants et sincères. Cela tient en partie à un élément chimique produit par le cerveau que l'on appelle la *dopamine*. La dopamine est un neurotransmetteur, c'est-à-dire qu'elle permet la communication entre les cellules cérébrales. Quand vous faites quelque chose d'agréable, votre cerveau reçoit une «poussée de dopamine», de sorte que vous avez envie de le refaire. Les scientifiques qui étudient l'effet de dépendance considèrent ces afflux de dopamine comme un facteur de dépendance chez les gens, qui de ce fait maintiennent certaines mauvaises habitudes, même s'ils savent combien elles sont néfastes. Mais nous avons aussi des poussées de dopamine pour des plaisirs sains, comme passer du temps en famille ou avec des amis. La dopamine est une récompense chimique.

Ainsi, lorsque votre fils piaille de plaisir en vous voyant mourir théâtralement sous l'épée de Peter Pan, que vous dansez avec votre fille à un concert ou dans votre salon, que vous faites du jardinage ou du bricolage ensemble, ces expériences renforcent vos liens et montrent à vos enfants que les rapports humains sont gratifiants et épanouissants. Donc, faites un essai, peut-être même ce soir. Après le souper, criez: «Tout le monde débarrasse son assiette, va chercher une couverture, puis on se retrouve dans le salon. Fête-surprise ce soir!»

Autre jeu amusant qui favorise la réceptivité: l'improvisation. Le concept est semblable à celui d'un comédien qui improvise à partir des idées que le public lui a données, et qu'il doit combiner de manière ludique et sensée. Si vous aimez jouer des saynètes, n'hésitez pas à le faire avec vos enfants. Il existe des versions plus simples de cette activité. L'un de vous commence une histoire, et au bout d'une phrase, la personne suivante prend le relais, puis la troisième et ainsi de suite. Ce genre de jeux et d'activités permet de s'amuser en famille et de préparer les enfants aux événements imprévus de l'existence. Ne transformez pas le jeu en une expérience scolaire sérieuse. Cherchez plutôt des moyens de leur montrer en quoi consiste l'ouverture aux autres. La spontanéité et la créativité sont des qualités importantes, et la nouveauté produit de la dopamine.

Le principe de l'amusement s'applique aussi à la fratrie. Des études récentes prouvent que l'entente future entre les frères et sœurs dépend de leur degré d'amusement pendant l'enfance. Peu importe que les conflits soient fréquents, du moment qu'ils sont contrebalancés par le jeu et le rire. Le vrai danger apparaît quand les frères et sœurs s'ignorent. Ils subissent moins de frictions, mais risquent de nouer des relations distantes et froides une fois adultes.

Donc, si vous voulez créer des liens solides et durables entre vos enfants, envisagez-les comme une équation mathématique, où le degré de plaisir partagé doit être plus grand que le degré de conflit. Vous ne réduirez jamais l'aspect conflictuel de l'équation à zéro. Les fratries se querellent, un point c'est tout. Mais si vous augmentez l'aspect ludique de l'équation, en leur proposant des activités qui génèrent des émotions et des souvenirs positifs, vous renforcerez leurs liens et poserez les fondements d'une relation qui a de bonnes chances de durer.

LEÇON N° 11
AU LIEU D'EXIGER ET D'ORDONNER…

JE VEUX QUE PAPA ME LAVE LES CHEVEUX !
JE VEUX PAPA !!!
PAPA EST EN TRAIN DE COUCHER TA SŒUR, MAIS IL TE LAVERA LES CHEVEUX LA PROCHAINE FOIS.
ÇA NE SERT À RIEN DE CRIER. SI TU CONTINUES, JE NE TE LIRAI PAS D'HISTOIRE CE SOIR.

…ADOPTEZ UNE APPROCHE LUDIQUE

Certaines fratries s'amusent naturellement, mais vous pouvez les encourager dans cette voie. Donnez-leur une boîte de craies et demandez-leur de créer un monstre ensemble. Prêtez-leur votre téléphone pour qu'ils fassent une

vidéo. Encouragez-les à préparer une surprise pour leurs grands-parents. Toutes ces activités ludiques – balades à vélo, jeux de société, confection de gâteaux, se liguer pour pourchasser maman avec des pistolets à eau – consolident les liens entre vos enfants.

Servez-vous aussi du rire pour changer leur état d'esprit lorsqu'ils sont fâchés ou grognons. Parfois, ils ne sont pas d'humeur à vous voir faire le pitre, aussi soyez attentif aux signaux qu'ils vous envoient, surtout avec les plus grands. Mais les faire sourire est un moyen très efficace de modifier leur humeur. Votre état d'esprit influence celui de votre enfant, ce qui vous permet de transformer leur irritabilité en rire et de renforcer vos liens.

LEÇON N° 12: SE CONNECTER À TRAVERS LE CONFLIT

Apprenez à vos enfants à se disputer en gardant le «nous» en tête

Nous aimerions éviter tout conflit à nos enfants, mais c'est bien sûr impossible. S'ils veulent créer des liens avec leurs congénères, ils devront dépasser leurs querelles et leurs désaccords. Nous pouvons néanmoins leur enseigner la claire conscience ou *mindsight* nécessaire pour gérer sainement les conflits, et avoir des réactions appropriées en cas de différend avec leurs proches.

Là encore, ces désagréments ne sont que des obstacles à la survie. Et des occasions pour vous d'enseigner à vos enfants une importante leçon en matière d'épanouissement relationnel. Bien gérer un conflit n'est pas chose facile, même pour les adultes, aussi ne pouvons-nous en attendre trop de la part de nos petits. Mais il existe des principes simples, utiles pour résoudre les querelles, et entrer ainsi plus sereinement dans l'âge adulte. Étudions trois de ces qualités basées sur la claire conscience.

Voir à travers le regard d'autrui: aidez vos enfants à adopter un autre point de vue

Ce scénario vous paraît-il familier? Vous travaillez à votre bureau quand votre fille de sept ans s'approche. Elle est manifestement en colère. Elle déclare que son jeune frère, Marc, vient de la traiter d'idiote. Vous lui demandez pourquoi il a dit une chose pareille, et votre fille affirme que c'est sans raison – il l'a dit, c'est tout!

Il n'est pas simple de se mettre à la place de quelqu'un d'autre. Nous observons le monde à travers notre propre prisme, et souvent, nous ne voyons que ce que nous *voulons* voir. Mais plus nous employons notre claire conscience pour observer le monde à travers le regard d'autrui, plus nous avons de chances de résoudre sainement les conflits.

C'est une qualité difficile à enseigner aux enfants, en particulier au beau milieu d'une querelle. Mais si nous sommes attentifs à ce qui se dit réellement, nous pouvons leur enseigner des valeurs essentielles. Par exemple, vous auriez tendance à répondre: «Eh bien, qu'as-tu fait à Marc? Je suis sûre qu'il ne t'a pas traitée d'idiote sans raison!»

Si vous restez calme et concentré sur votre objectif, vous choisirez une approche différente. D'abord, vous montrerez à votre fille que vous prenez en compte ses émotions (rappelez-vous, se connecter avant de rediriger). Votre fille sera moins sur la défensive et vous pourrez l'interroger sur les émotions de son frère. Vous atteindrez ainsi votre but, à savoir créer une forme d'empathie chez votre fille.

Bien sûr, il est parfois difficile de communiquer avec ses enfants. Mais en les interrogeant sur les émotions et les réactions d'autrui, nous stimulons leur empathie. Réfléchir à ce qui se passe dans la tête d'une autre personne fait appel à notre hémisphère droit et à notre cerveau d'en haut, qui font tous deux partie du circuit social grâce auquel nous entretenons des relations épanouies avec nos congénères.

Écouter ce qui ne se dit pas: Apprenez à vos enfants la communication non verbale et la connexion aux autres

Il est important d'apprendre aux enfants à écouter les gens. «Tu as entendu ce qu'il a dit? Il ne veut pas être arrosé!» Mais il est encore plus crucial de percevoir ce qui ne se dit pas. En général, les enfants ne sont naturellement pas très doués pour cela. C'est pourquoi, quand vous réprimandez votre fils pour avoir fait pleurer sa petite sœur en plongeant son gâteau dans son yogourt, il répond: «Mais elle adore ça! On jouait à un jeu!»

LEÇON N° 12
AU LIEU DE REJETER ET DE NIER…

MAMAN ! MARC M'A TRAITÉE D'IDIOTE.
QU'EST-CE QUE TU LUI AS FAIT ?
RIEN. ON DISCUTAIT ET IL M'A DIT QUE J'ÉTAIS IDIOTE.
JE NE SAIS PAS CE QUI S'EST PASSÉ. ÉLOIGNE-TOI UN PEU DE LUI. VOUS ÊTES PÉNIBLES TOUS LES DEUX EN CE MOMENT.

…CRÉEZ DES LIENS AU TRAVERS DU CONFLIT

MAMAN, MARC M'A TRAITÉE D'IDIOTE.
POURQUOI T'A-T-IL DIT ÇA, D'APRÈS TOI ?
BEN, PEUT-ÊTRE PARCE QUE JE ME SUIS MOQUÉE DE SON DESSIN. MAIS C'ÉTAIT JUSTE POUR RIRE.
TU PARLES DU DESSIN SUR LEQUEL IL A PASSÉ TANT DE TEMPS ?
MOUI.
C'EST PEUT-ÊTRE POUR ÇA QU'IL S'EST FÂCHÉ, TU NE CROIS PAS ?

Les indices non verbaux en disent parfois plus que les mots, aussi devons-nous inciter nos enfants à se servir de leur hémisphère droit pour comprendre ce que les autres veulent vraiment dire, même s'ils ne l'expriment pas.

Comme leur système de neurones miroirs fonctionne déjà, il suffit de les aider à rendre explicite ce que ces neurones leur communiquent. Par exemple, après la victoire de votre fils sur son copain, rappelez-lui d'aller réconforter son ami, même si celui-ci prétend aller très bien. Faites-lui remarquer le langage corporel et les expressions faciales de son ami – ses épaules tombantes, sa tête basse, son visage contrit. En l'aidant à faire ces simples observations, vous augmentez son regard mental et lui donnez de meilleures armes pour comprendre et analyser les émotions d'autrui.

Réparer: apprendre à nos enfants à faire ce qui est juste après un conflit

Nous savons combien il est important de s'excuser, et nous enseignons à nos enfants à demander pardon. Mais ils doivent aussi comprendre que, parfois, cela ne suffit pas. Il faut aller plus loin. La situation peut nécessiter une réaction directe et précise: réparer ou remplacer un jouet cassé, nettoyer ses bêtises. Mais une action d'ordre relationnel est parfois nécessaire, comme un geste compatissant, un dessin pour la personne lésée, un acte de gentillesse ou une lettre d'excuse. L'idée est d'aider vos enfants à se montrer attentionnés, à faire acte de contrition, ce qui montre qu'ils ont pensé aux émotions de l'autre et désirent trouver une façon de restaurer la relation.

Cela renvoie directement aux deux stratégies du cerveau global que nous venons de voir, à propos de l'empathie et de la nécessité de se synchroniser avec les émotions d'autrui. Pour réparer, l'enfant doit comprendre ce que ressent la personne et pourquoi elle est bouleversée. Le parent pose alors inévitablement la question: «Si ton jouet préféré était cassé, qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir mieux?» Chaque fois que l'enfant se met à la place d'une autre personne, des connexions se créent dans les circuits relationnels de son cerveau. Quand nous parvenons à leur faire assumer leurs responsabilités, nous les aidons à prendre en considération la personne offensée et à faire le premier pas. Nous les encourageons à développer leur regard mental. Parfois, des excuses suffisent, surtout si elles sont sincères: «J'étais jaloux, c'est vrai, je suis désolé.» Mais les enfants doivent aussi apprendre ce que signifie aller plus loin, et passer à l'étape de la réconciliation.

Revenons à Colin, l'enfant de sept ans que ses parents trouvaient trop égoïste. Nous aimerions donner à Matthieu et Sandra une formule magique contre l'égocentrisme et les autres frustrations liées au développement de leur fils. Malheureusement, cette formule n'existe pas. La bonne nouvelle, néanmoins, c'est qu'en entourant Colin d'affection et en lui montrant l'intérêt de liens sincères – à commencer par ses interactions avec ses parents et son frère –, Matthieu et Sandra le poussent à s'ouvrir et à se lier aux autres.

Pour aller plus loin, en favorisant la «connexion par l'entremise du conflit» que nous avons évoquée, ils l'incitent à prendre en compte les émotions des autres. Ainsi, quand Colin a redécoré sa chambre et enlevé toutes les affaires de son frère, ses parents ont eu l'occasion de donner à Colin une importante leçon sur les rapports humains. Trop souvent, nous oublions que l'«éducation» est avant tout synonyme d'«enseignement», et non de «punition». En enseignant la claire conscience, nous transformons ces conflits en occasions d'apprentissage, d'exercice de l'empathie et de développement cérébral.

Dans le cas présent, Matthieu peut demander à Colin de regarder son frère, qui ramasse ses dessins éparpillés en pleurant, et de remarquer combien il est triste. Colin pourrait même tenter de voir la scène à travers le regard de son frère: les dessins partout par terre, les trophées jetés sur le côté. Demander à Colin de changer de point de vue lui serait bénéfique, alors que les remontrances ne lui apprendraient rien en matière d'empathie.

Enfin, Matthieu et Sandra peuvent discuter avec leur fils du meilleur moyen d'arranger les choses, à savoir présenter des excuses à Louis, et faire avec lui de nouveaux dessins qu'ils accrocheront par la suite ensemble aux murs de leur chambre. En profitant de cette situation pour faire mûrir leur fils, plutôt que l'éviter comme si c'était un obstacle désagréable, les parents de Colin convertissent une dispute pénible en un moment d'épanouissement, et ils aident leur fils à apprendre une importante leçon sur les relations humaines. La clé est d'utiliser l'optique de la claire conscience pour rendre accessible la perception de l'intériorité de chacun.

Grâce au regard mental, les enfants saisissent l'importance de la vie intérieure, avec ses pensées et ses émotions. Sans ces développements, les comportements deviennent des réactions artificielles, comme si les enfants se contentaient de se «débarrasser» du problème sans réfléchir. Les parents sont les premiers enseignants de la claire conscience ou *mindsight*. C'est à eux de stimuler les neurones miroirs de leurs enfants en les incitant à partager leur univers intérieur. Tout en développant ces capacités d'empathie, ils apprennent à équilibrer leurs propres émotions et à comprendre les vies émotionnelles de leurs proches. La claire conscience est la base de l'intelligence sociale et émotionnelle. Elle permet aux enfants de comprendre qu'ils font partie d'un monde relationnel plus vaste, où les émotions comptent, où les liens affectifs sont source de bien-être et donnent du sens à leur existence.

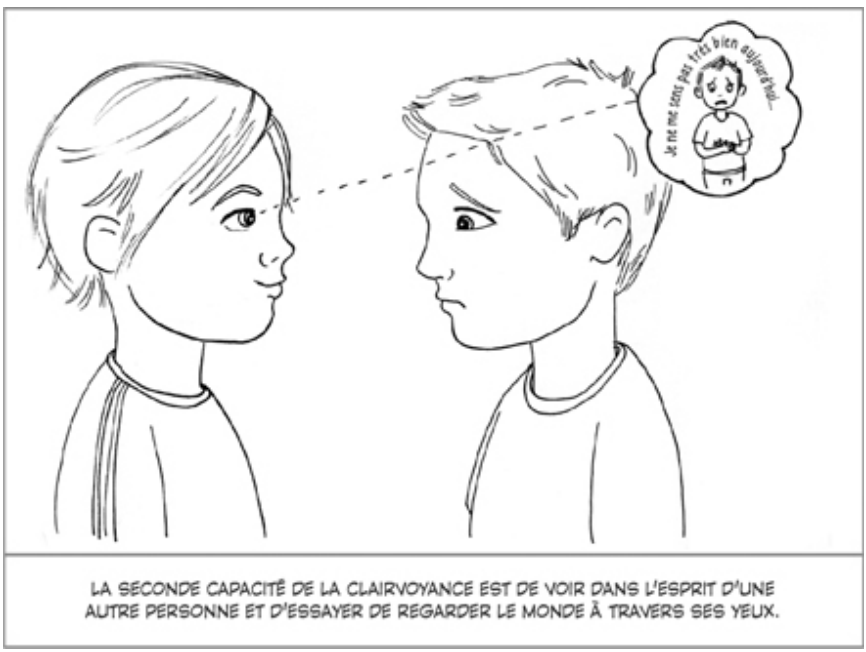
Apprenez à vos enfants l'intégration soi/autrui

Maintenant que vous en savez plus au sujet de la claire conscience ou *mindsight*, voici ce que vous pouvez lire à votre enfant pour lui expliquer comment voir dans son propre esprit comme dans l'esprit d'autrui.

LE CERVEAU COMME UN TOUT: APPRENEZ AUX ENFANTS ÀINTÉGRER LA DIMENSION MIO-AUTRUI

MOI ET NOUS

CLAIRVOYANCE =
VOIR AVEC TON ESPRIT
COMME LA «VISION» CONSISTE À VOIR AVEC TES YEUX, LA «CLAIRVOYANCE» OU CLAIRE CONSCIENCE CONSISTE À VOIR AVEC TON ESPRIT. CE QUI SIGNIFIE DEUX CHOSES...
D'ABORD, TU DOIS REGARDER DANS TON PROPRE ESPRIT POUR SAVOIR CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR. LA CLAIRVOYANCE TE PERMET DE VOIR LES IMAGES DANS TA TÊTE, LES PENSÉES DANS TON ESPRIT, LES ÉMOTIONS QUE TU RESSENS, ET MÊME LES SENSATIONS DE TON CORPS. CELA T'AIDE À MIEUX TE CONNAÎTRE.


Je ne me sens pas très bien aujourd'hui...
LA SECONDE CAPACITÉ DE LA CLAIRVOYANCE EST DE VOIR DANS L'ESPRIT D'UNE AUTRE PERSONNE ET D'ESSAYER DE REGARDER LE MONDE À TRAVERS SES YEUX.

PAR EXEMPLE:

POURQUOI JEAN LE VOULAIT-IL TELLEMENT À TON AVIS ?
LA SECONDE CAPACITÉ DE LA CLAIRVOYANCE EST DE VOIR DANS L'ESPRIT D'UNE AUTRE PERSONNE ET D'ESSAYER DE REGARDER LE MONDE À TRAVERS SES YEUX.
HUGO EXPLIQUE À SON PÈRE QUE, COMME IL ÉTAIT L'INVITÉ, JEAN AURAIT DÛ LUI PRÊTER SON PISTOLET NEUF. SON PÈRE LUI DIT QU'IL LE COMPREND, PUIS LUI DEMANDE : «POURQUOI JEAN LE VOULAIT-IL TELLEMENT À TON AVIS ?»
HUGO RÉFLÉCHIT UNE SECONDE : «PARCE QU'IL ÉTAIT TOUT NEUF ET QU'IL N'AVAIT PAS ENCORE PU JOUER AVEC ?» À CE MOMENT-LÀ, HUGO SE SERT DE SA CLAIRVOYANCE POUR COMPRENDRE LES SENTIMENTS DE JEAN. IL N'EST PLUS EN COLÈRE.
LA PROCHAINE FOIS QUE TU ES FÂCHÉ CONTRE QUELQU'UN, UTILISE TA CLAIRVOYANCE POUR COMPRENDRE SES SENTIMENTS, SURTOUT SI VOUS VOUS ÊTES DISPUTÉS OU QUE TU ES FRUSTRÉ. CELA VOUS AIDERA TOUS LES DEUX À VOUS SENTIR MIEUX ET BEAUCOUP PLUS HEUREUX.

Parents, à vous de jouer: donner un sens à l'histoire de sa vie

Le «nous» le plus important dans votre vie de parents est celui que vous partagez avec votre enfant. Cette relation aura une forte influence sur son avenir. Des études ont démontré que quand les parents offrent régulièrement des expériences à leurs enfants au cours desquelles ils prennent en compte leurs émotions et répondent à leurs besoins, ceux-ci s'épanouissent – sur le plan social, émotionnel, physique et même scolaire. S'il n'est pas surprenant que les enfants s'en sortent mieux quand ils entretiennent de solides relations avec leurs parents, la nature de ces liens est plus étonnante. Ce qui influence nos relations avec nos enfants, ce n'est pas la manière dont nos propres parents nous ont élevés, ni le

nombre de livres sur l'éducation que nous avons lus, mais le sens que nous avons retiré de ces expériences partagées, et la sensibilité avec laquelle nous éduquons nos enfants.

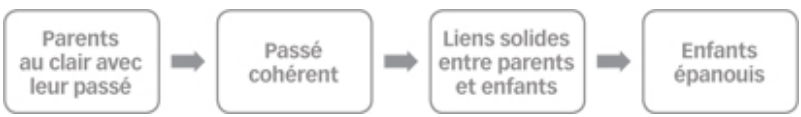
Nous en revenons à ce que l'on peut appeler *l'histoire de notre vie*, celle que l'on raconte quand on cherche à savoir qui nous sommes, et le chemin que nous avons parcouru. L'histoire de notre vie détermine nos émotions quant à notre passé, nous aide à comprendre pourquoi les gens (comme nos parents) ont eu tel ou tel comportement, et de quelle manière ils ont influencé notre vie d'adulte. Quand notre histoire est cohérente, nous savons comment notre passé a façonné la personne que nous sommes aujourd'hui.

Une histoire personnelle qui n'a pas été analysée et n'est pas sensée risque de nous limiter dans le présent, et, une fois devenus parents, nous risquons de transmettre à nos enfants ce même héritage douloureux qui affecte négativement notre vie présente. Par exemple, imaginez que votre père a eu une enfance difficile. Son foyer était un désert émotionnel, ses parents ne le consolaient pas quand il était triste ou effrayé. Froids et distants, ils le laissaient gérer seul les difficultés de l'existence. S'ils ne faisaient pas attention à lui ni à ses émotions, il a été profondément blessé. Dans ce scénario, une fois adulte, il sera limité dans sa capacité à pourvoir aux besoins de ses enfants et peut-être incapable de créer des relations intimes avec d'autres personnes. Il pourra avoir des difficultés à comprendre vos émotions et vos besoins, et vous dira de vous «endurcir» quand vous vous sentez seul ou effrayé. Tout cela pourrait même créer chez vous des souvenirs implicites, dont vous n'aurez pas conscience. Puis, devenu adulte, et parent à votre tour, vous risqueriez de reproduire les mêmes schémas avec vos propres enfants. Un engrenage infernal.

La bonne nouvelle, cependant – l'excellente nouvelle même –, c'est que si vous réussissez à analyser votre expérience passée et à comprendre les blessures de votre père et ses limites relationnelles, vous pourrez briser le cercle vicieux. Vous pourrez commencer à réfléchir à la manière dont votre passé affecte votre présent.

Vous serez peut-être tenté de donner une éducation diamétralement opposée à celle que vous avez reçue. Ainsi, il vaut mieux réfléchir à la manière dont vos interactions avec vos parents vous ont affecté. Peut-être avez-vous des souvenirs implicites qui vous influencent sans le savoir. Parfois, il est utile de travailler avec un thérapeute, de partager son vécu avec un ami. Quelle que soit la méthode, il est important d'être en harmonie avec son propre vécu, car à travers les neurones miroirs et la mémoire implicite, nous transmettons directement notre vie émotionnelle à nos enfants – pour le meilleur et pour le pire. Savoir que nos enfants vivent avec notre propre histoire est un puissant moteur, qui doit nous inciter à explorer notre passé, avec ses joies et ses peines. Dès lors, nous sommes en mesure de pourvoir aux besoins de nos enfants, de créer avec eux des liens solides, forts et sincères.

Des études montrent que même les adultes qui ont vécu une enfance loin d'être optimale peuvent devenir de bons parents, et élever leurs enfants dans un univers aimant et rassurant, comme ceux qui ont bénéficié d'amour et d'attention. Il n'est jamais trop tard pour redonner une cohérence à l'histoire de sa vie et, ce faisant, à celle de ses descendants.



Nous souhaitons être aussi clairs que possible sur ce point: le passé n'est pas une fatalité. En lui donnant un sens, vous vous libérez de ce qui risquerait d'être un héritage intergénérationnel douloureux et perturbant au lieu d'un environnement aimant et épanouissant pour vos enfants.

Conclusion

Fonctionner comme un tout

Nous nourrissons tous des espoirs et des rêves pour nos enfants. Pour la plupart d'entre nous, il s'agit de les rendre heureux, équilibrés et solides. À travers cet ouvrage, nous avons voulu démontrer que vous pouviez créer cette réalité pour vos enfants en étant attentif aux expériences du quotidien que vous partagez avec eux. Vous pouvez ainsi profiter des moments simples, mais aussi des moments difficiles, pour les préparer à mener une existence épanouie, à nouer des liens sincères, et à être satisfaits de leur sort. En résumé, à être des enfants équilibrés et intégrés.

L'un des principaux bénéfices de la perspective du cerveau global est de vous inciter à transformer ces défis parentaux du quotidien qui gâchent votre plaisir et vos relations avec vos enfants. L'éducation pensée dans la perspective du cerveau global vous permet d'aller bien au-delà de la survie. Cette approche renforce vos liens et vous aide à avoir une meilleure compréhension de vous-même comme de vos enfants. La conscience de l'intégration vous confère les compétences et la confiance nécessaires pour éduquer vos enfants en restant proche d'eux, en comprenant mieux leur esprit, et en modelant ainsi sainement leur cerveau. Résultat: non seulement vos enfants s'épanouissent, mais vos relations n'en sont que plus solides et heureuses.

La parentalité dans la perspective du cerveau global ne concerne donc pas seulement votre adorable – et parfois insupportable – enfant dans le présent, mais aussi l'adulte qu'il est amené à devenir. Il s'agit d'intégrer son cerveau, de nourrir son esprit, de lui donner les aptitudes nécessaires à son épanouissement dans l'adolescence et la vie adulte. En encourageant l'intégration de vos enfants et le développement de leur cerveau supérieur, vous les préparez à être de meilleurs amis, de meilleurs conjoints, de meilleurs parents. Par exemple, quand un enfant apprend à explorer les sensations, les images, les sentiments et les pensées à l'intérieur de son esprit, il a une meilleure compréhension de lui-même, et peut de ce fait se maîtriser et créer des liens sociaux.

De même, en leur apprenant à se connecter à travers le conflit, vous les aidez à comprendre que les situations désagréables sont des occasions de changer de point de vue et de se lier aux autres. Le but de l'intégration est la survie, l'épanouissement et le bien-être de votre enfant dans le présent comme dans l'avenir.

Quand on pense à l'impact générationnel de l'approche du cerveau global, c'est extraordinaire. Vous rendez-vous compte que vous avez le pouvoir d'influencer positivement l'avenir? En incitant votre enfant à utiliser son cerveau global, vous influencez non seulement sa vie, mais celle de toutes les personnes liées à lui. Vous rappelez-vous les neurones miroirs et la fonction sociale du cerveau? Comme nous l'avons expliqué, le cerveau de votre enfant n'est pas un organe isolé dans une boîte crânienne. Le moi, la famille et la communauté sont fondamentalement et neurologiquement connectés. Même dans nos existences très remplies, nous devons nous rappeler cette réalité fondamentale, à savoir que nous sommes tous interdépendants les uns des autres.

Les enfants qui connaissent cette vérité auront la chance non seulement de mener une existence remplie de joie, de sens et de sagesse, mais aussi de transmettre ce savoir à leurs proches. Quand, par exemple, vous encouragez vos enfants à utiliser leur télécommande interne et à rendre leurs souvenirs explicites, vous les incitez à développer une réflexion sur eux-mêmes qui les rendra capables d'interactions fortes tout au long de leur vie. Il en est de même pour la roue de la conscience. Une fois qu'ils auront intégré les multiples parties de leur moi, ils se comprendront bien mieux et choisiront leur manière d'interagir avec leur entourage. Ils seront les auteurs de leur existence, ils éviteront plus facilement les rives du chaos et de la rigidité, et resteront dans le cours harmonieux du bien-être.

Nous sommes convaincus qu'enseigner l'intégration et ses applications pratiques aura des effets très positifs. Pour les enfants, cette approche peut orienter le développement et poser les bases d'une vie emplie de sens, de bonté, de flexibilité et de résilience. Certains enfants éduqués dans la perspective du cerveau global ont parfois des réflexions très matures. Par exemple, un petit de trois ans était très doué pour cerner les émotions apparemment contradictoires qu'il a dit à ses parents, après une soirée passée avec sa gardienne: «Vous m'avez manqué, mais je me suis bien amusé avec Kathy.» Et un enfant de sept ans a dit à ses parents, alors qu'ils allaient faire un pique-nique en famille: «J'ai décidé de ne pas me plaindre de mon pouce au parc. Je dirai juste aux autres que je me suis blessé, et ensuite je m'amuserai.» Ce niveau de conscience peut sembler remarquable chez un enfant si jeune, mais cela vous montre l'étendue des possibilités de l'approche du cerveau global. Lorsque vous devenez l'auteur de votre vie, et pas un simple scribe qui se laisse porter par l'histoire, vous pouvez écrire un scénario qui vous plaît.

Il est évident que cette conscience de soi permet de nouer des relations saines au fil du temps. Et songez à ce que cela signifie pour les descendants de vos enfants. En élevant vos enfants dans la perspective du cerveau global, vous

faites un cadeau inestimable à vos futurs petits-enfants. Fermez les yeux quelques secondes et imaginez votre enfant avec son bébé dans les bras. Réalisez-vous le pouvoir que vous lui avez transmis? Et cela ne s'arrête pas là. Vos petits-enfants transmettront à leur tour ce qu'ils ont appris de leurs parents à leur descendance, tel un héritage heureux. Imaginez vos enfants en train de se connecter puis de rediriger vos petits-enfants! C'est ainsi que nous intégrons nos existences, de génération en génération.

Nous espérons que cette vision vous inspirera et que vous deviendrez le parent que vous rêvez d'être. Bien sûr, nous sommes parfois bien loin de nos idéaux. Eh oui, tout cela réclame un réel effort de votre part, comme de la part de vos enfants. Ce n'est pas toujours facile, par exemple, de raconter une expérience douloureuse, ou de solliciter le cerveau d'en haut quand votre enfant est bouleversé. Mais toute stratégie du cerveau global propose des étapes qui peuvent d'ores et déjà rendre votre vie de famille plus agréable. Nous n'avons pas à devenir un superparent ni à suivre un programme préétabli, qui transformera vos enfants en de charmants petits robots. Vous ferez encore beaucoup d'erreurs (comme nous), et vos enfants aussi (comme les nôtres). Mais la beauté de la perspective du cerveau global est que même les erreurs sont des occasions d'apprendre et de grandir. Cette approche nécessite une intention de notre part, une volonté d'atteindre un objectif, sans perdre de vue le fait que nous sommes des êtres faillibles. Il ne s'agit pas de viser la perfection, mais de tendre vers le but que l'on s'est fixé.

Quand vous aurez découvert l'approche du cerveau global, vous voudrez sans doute la transmettre à d'autres personnes qui assumeront elles aussi cette grande responsabilité de l'éducation des adultes de demain. Les parents adeptes de la perspective du cerveau global sont généralement heureux de partager leurs connaissances avec d'autres parents, ainsi qu'avec les enseignants et les proches de leurs enfants, afin de travailler tous ensemble à leur bien-être et à leur santé. En créant une famille intégrée, vous participez aussi à la création d'une société plus large, constituée de collectivités soudées par des liens forts, où le bien-être émotionnel est transmis de génération en génération. Nous sommes tous synaptiquement et socialement connectés, et favoriser l'intégration dans nos existences crée un monde de bien-être.

Vous avez constaté combien nous croyons à l'influence positive que les parents peuvent exercer sur leurs enfants et sur la société dans son ensemble. Il n'est rien de plus important pour un parent que de modeler l'esprit de son enfant intentionnellement. Vos actes ont un rôle essentiel.

Cela dit, ne vous inquiétez pas outre mesure. Nous avons établi l'importance de tirer profit des moments passés avec vos enfants, mais il n'est pas réaliste de vouloir faire cela 100 pour cent du temps. L'idée est de rester ouvert aux occasions quotidiennes et de favoriser le développement de votre enfant. Cela ne veut pas dire que vous devez constamment lui parler du cerveau ou le pousser à se remémorer les événements importants de sa vie. Il est tout aussi essentiel de se détendre et de s'amuser. Eh oui, parfois, il peut arriver de laisser passer une occasion d'apprentissage.

Nous nous rendons compte que ce discours sur votre pouvoir de modeler l'esprit de vos enfants et d'influencer leur avenir peut paraître intimidant au début, surtout dans la mesure où les gènes et l'expérience les affectent de manière incontrôlable. Mais si vous avez vraiment compris l'essence du cerveau global, vous savez qu'il peut vous libérer de vos peurs et que vous faites du bon travail avec vos enfants. Il n'est pas de votre responsabilité d'éviter toutes les erreurs, pas plus que d'éliminer tous les obstacles sur leur chemin. En réalité, votre rôle est d'être présent pour vos enfants et de rester proches d'eux, même dans les moments pénibles de l'existence.

La bonne nouvelle du *Cerveau de votre enfant* est que même dans les périodes difficiles, même lorsque vous commettez des erreurs, il s'agit là d'occasions d'aider vos enfants à grandir, à apprendre, à devenir des adultes heureux, épanouis et en bonne santé. Au lieu d'ignorer leurs émotions fortes et de les distraire de leurs querelles, sollicitez leur cerveau global, traversez les épreuves main dans la main avec eux, restez attentif, renforcez vos liens parent/enfant en leur montrant que vous les écoutez et prenez en compte leurs émotions. Nous espérons que cet ouvrage vous donnera les clés et l'inspiration pour mener la vie que vous souhaitez avec vos enfants, maintenant et pour les générations à venir.

Remerciements

Étant nous-mêmes des parents et des thérapeutes, nous savons combien il est important de trouver des méthodes simples, accessibles, pratiques et efficaces. En même temps, nous sommes tous deux des scientifiques, de sorte que nous nous appuyons sur des recherches scientifiques, grâce auxquelles nous pouvons transmettre un enseignement d'avant-garde. Nous sommes extrêmement reconnaissants aux nombreuses personnes qui nous ont aidés à bâtir les fondations scientifiques de ce livre et à élaborer les expériences pratiques de la parentalité au quotidien.

Nous avons eu la chance de collaborer avec des universitaires et des collègues, aussi bien de l'Université de Californie du Sud que de l'Université de Californie à Los Angeles dans différents départements, qui soutiennent nos travaux et nous ont inspirés grâce à leurs recherches sur le cerveau et les relations humaines. Le premier livre de Dan, *The Developing Mind*, était en cours de révision au moment de l'écriture de cet ouvrage, avec l'incorporation de plus de 2000 nouvelles références scientifiques. Nous remercions les scientifiques et les chercheurs dont le travail nous a permis de rendre ces données aussi actuelles que possible. Cet ouvrage est le résultat de notre étroite collaboration avec notre formidable agent littéraire et ami, Doug Abrams, qui nous a prêté son œil professionnel et éditorial pour mener ce livre à terme. Ce fut un plaisir de travailler tels les trois mousquetaires du cerveau global sur le défi que représentait la traduction d'idées scientifiques clés en applications précises et directes dans la vie quotidienne. Nous sommes impatients de commencer une nouvelle aventure ensemble!

Nous aimerions aussi remercier nos collègues cliniciens et les étudiants du Mindsight Institute, ainsi que les groupes de parents de nos différents séminaires (en particulier ceux du mardi soir et du lundi matin), dont les témoignages et les idées nous ont aidés à construire notre approche parentale du cerveau global. Un certain nombre de personnes ont lu le manuscrit et fait des commentaires judicieux, qui nous ont permis de «tester le livre sur le terrain». Laura Hubber, Jenny Lorant, Lisa Rosenberg, Ellen Main, Jay Bryson, Sara Smirin, Jeff Newell, Gina Griswold, Celeste Neuhoff, Elisa Nixon, Christine Adams, Sarah Heidel, Lea Payne, Heather Sourial, Bradley Whitford et Andre van Rooyen nous ont apporté de précieux éclairages sur le texte, les illustrations et la couverture. D'autres personnes ont été essentielles à la création de ce livre, et nous aimerions tout spécialement remercier Deborah et Galen Buckwalter, Jen et Chris Williams, Liz et Steve Olson, Linda Burrow, Robert Colegrove, Patti Ni et Gorden Walker pour leur soutien et leur temps.

Nous sommes reconnaissants de ses efforts à Beth Rashbaum, notre ancienne éditrice, ainsi qu'à notre actuelle éditrice, Marnie Cochran, dont le dévouement et la sagesse (sans parler de la patience) nous ont guidés à chaque étape du processus. Nous avons eu la chance d'avoir deux éditrices qui tenaient beaucoup aux livres et aux enfants. Et un très grand merci à notre illustratrice, Merrilee Liddiard, une très agréable collaboratrice, qui a partagé avec nous son talent, sa créativité et son vécu de mère pour créer cette expérience du cerveau global dédiée aux lecteurs.

Nous remercions les parents et enseignants qui sont venus à nos séminaires, ou avec qui nous avons eu le privilège de collaborer, pour l'enthousiasme avec lequel ils ont embrassé la perspective du cerveau global. Vos récits sur l'influence de notre approche sur vos relations avec vos enfants nous ont inspirés tout au long de cet ouvrage. Nous sommes particulièrement reconnaissants aux parents et aux patients dont les témoignages parsèment ce livre. Même si nous avons changé les noms et les détails de vos récits, nous savons qui vous êtes, et nous vous en remercions. Merci également à tous ceux qui ont discuté et voté pour trouver un titre à cet ouvrage. Cela n'a pas été facile de donner à ces idées pratiques une expression aussi claire et concise que possible.

Notre dévouement pour nos enfants commence à la maison. Nous sommes très reconnaissants à nos propres parents, mais aussi à nos conjoints, Caroline et Scott, dont la sagacité et les conseils éditoriaux transpirent dans ces pages. Ils sont non seulement nos meilleurs amis, mais aussi nos meilleurs collaborateurs, et ont partagé avec nous leur talent littéraire et leur sagesse parentale pour venir à bout des innombrables versions du manuscrit. Ce livre n'aurait pas pu voir le jour sans eux. Scott m'a généreusement prêté sa vision de professeur, son esprit d'auteur, et son stylo d'éditeur pour rendre cet ouvrage fluide et clair. Cet effort familial s'exprime plus pleinement dans nos vies personnelles, à travers nos enfants, nos meilleurs professeurs, dont l'amour, la dévotion, l'émotion et la lucidité nous ont inspirés au-delà de ce que l'on peut imaginer. Nous les remercions du plus profond de notre cœur pour la chance d'être leurs parents dans la grande épopée de la vie. C'est leur exploration des multiples dimensions de leur développement qui nous donne la motivation de partager ces idées sur l'intégration avec vous. C'est donc à nos enfants que nous dédions *Le Cerveau de votre enfant*, dans l'espoir que ce livre vous permette, à vous aussi, et à vos futurs enfants, de partager cette quête de l'intégration et du bien-être.

Les âges et étapes du cerveau global

Comme vos enfants grandissent, vous aurez sans doute besoin d'aide pour appliquer les 12 leçons du cerveau global à chaque étape de leur développement. C'est pourquoi nous avons créé le tableau suivant, qui vous servira de référence chaque fois que vous aurez besoin d'une piqûre de rappel. Certains des conseils ci-dessous sont les mêmes pour différents âges, les stratégies étant pertinentes à toutes les étapes du développement. Notre objectif est de nous assurer que ce livre sera une ressource utile tout au long de l'évolution de votre enfant, et que vous aurez à votre disposition des outils clairs et adaptés.

Tout-petits (0-3 ans)

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau gauche et le cerveau droit	*1 : Se connecter et rediriger :* quand votre enfant est bouleversé, connectez-vous d'abord à lui émotionnellement, de cerveau droit à cerveau droit. Puis, une fois qu'il est de nouveau maître de lui-même et se montre plus réceptif, invoquez son cerveau gauche pour les leçons et la discipline.	Parlez le plus tôt possible à votre enfant des émotions. Utilisez la communication non verbale (une étreinte ou une expression compatissante) pour lui montrer que vous comprenez ce qu'il ressent : « Tu es frustré, n'est-ce pas ? » Puis, une fois connecté à lui, posez-lui des limites : « Mordre fait mal. Ne le fais plus, s'il te plaît. » Enfin, pensez à une solution de rechange appropriée ou passez à autre chose : « Hé ! C'est ton ours en peluche. Je ne l'avais pas vu depuis longtemps. »
	2 : Nommer pour apprivoiser : quand le cerveau droit est submergé d'émotions fortes, incitez votre enfant à vous raconter ce qui le tracasse. Ainsi, il utilisera son cerveau gauche pour donner un sens à son expérience et reprendre le contrôle de lui-même.	Malgré son jeune âge, habituez votre tout-petit à reconnaître et nommer ses émotions : « Tu as l'air triste. Cela te fait beaucoup de peine, n'est-ce pas ? » Puis relatez le début de sa mésaventure. Avec un enfant en bas âge, vous êtes le premier narrateur. Utilisez vos propres mots et mimez même sa chute, avec humour si possible, vous verrez la fascination de votre enfant. Il peut être utile de créer un journal avec des dessins ou des photos pour reconstituer le douloureux épisode ou pour préparer votre petit à une transition, comme un nouveau rituel du coucher.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau d'en bas	*3 : Sollicitez-le, ne le faites pas enrager :* dans les situations très anxiogènes, sollicitez le cerveau supérieur de votre enfant en le poussant à réfléchir et à faire des choix, au lieu de provoquer le cerveau d'en bas, qui a tendance à agir sans réfléchir.	Personne n'aime s'entendre dire non, une stratégie très peu efficace avec les tout-petits. Si possible, évitez les oppositions catégoriques. Gardez le non pour des situations où vous en aurez vraiment besoin. La prochaine fois que vous serez tenté de lui dire non quand il tape sur le miroir avec son bâton, arrêtez ! Pensez plutôt à faire appel à son cerveau d'en haut : « Et si on allait jouer dehors ? Qu'est-ce que tu pourrais faire avec ton bâton ? »
	4 : L'utiliser pour ne pas le perdre : donnez à votre enfant des occasions d'exercer son cerveau d'en haut pour le renforcer et l'intégrer à son cerveau d'en bas et à son corps.	Aussi souvent que possible, incitez votre enfant à exercer son cerveau d'en haut et à prendre ses propres décisions. « Tu veux porter ton t-shirt rouge ou ton t-shirt bleu aujourd'hui ? Tu préfères de l'eau ou du lait pendant le repas ? » Quand vous lisez ensemble, posez-lui des questions épineuses : « Comment le chat va-t-il descendre de l'arbre, d'après toi ? Pourquoi la petite fille a-t-elle l'air triste ? »
	5 : Bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit : un moyen efficace pour retrouver l'équilibre entre les deux niveaux du cerveau est de se mettre en mouvement.	Quand votre enfant est bouleversé, prenez en compte ses émotions. Cela doit toujours être votre première réaction. Ensuite, incitez-le à se mettre en mouvement. Dansez avec lui. Courez après lui jusqu'à sa chambre. Son humeur va s'améliorer.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer la mémoire	*6: Utiliser la télécommande de l'esprit:* quand un enfant raconte une mésaventure, il peut, grâce à sa télécommande interne, mettre l'histoire sur pause, revenir en arrière ou faire une avance rapide, selon ce qu'il est prêt à revivre ou non.	Les petits de cet âge ne savent pas forcément utiliser une télécommande, mais ils connaissent le pouvoir d'un récit. Profitez des moments où votre enfant est prêt à vous raconter (encore et encore) ses aventures. Plutôt que les mettre sur pause ou faire une avance rapide, contentez-vous d'appuyer inlassablement sur lecture. Même si vous vous lassez d'entendre les mêmes histoires, rappelez-vous que la narration favorise la compréhension, la guérison et l'intégration.
	7: Cultivez les souvenirs: encouragez votre enfant à exercer sa mémoire aussi souvent que possible.	À cet âge, posez à votre enfant des questions simples, attirez son attention sur les détails de sa journée. « On est allés chez Olivia aujourd'hui, n'est-ce pas? Te rappelles-tu ce que nous avons fait chez elle? » Ces questions sont le ciment d'un système mémoriel intégré.
Intégrer les multiples parties du soi	*8: Laisser passer l'orage émotionnel:* rappelez à votre enfant que les émotions sont passagères. La peur, la frustration, la solitude sont des états temporaires, pas des caractéristiques permanentes.	Faites-lui comprendre la différence entre « ressentir » et « être ». Quand un tout-petit se sent triste (énervé ou effrayé), il a du mal à réaliser qu'il ne se sentira pas toujours de cette manière. Alors aidez-le à se dire: « Je me sens triste en ce moment, mais plus tard, je serai content. » Attention, cependant, à ne pas ignorer son mal-être. Prenez en compte son émotion du moment et consolez-le, puis expliquez-lui que sa tristesse est passagère, qu'il se sentira bientôt mieux.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer les multiples parties du soi	*9: SISP:* aidez votre enfant à cerner et à comprendre les sensations, images, sentiments et pensées qui l'habitent.	Aidez votre enfant à prendre conscience de son monde intérieur et à en parler. Amenez-le à réfléchir à ses sensations corporelles (« As-tu faim ? »), à ses images mentales (« À quoi penses-tu quand tu imagines la maison de mamie ? »), à ses sentiments (« C'est frustrant quand les briques tombent, n'est-ce pas ? »), et à ses pensées (« Que va-t-il se passer d'après toi demain quand Julie viendra ? »).
	10: Exercer sa claire conscience (mindsight)*:* apprenez à votre enfant à se calmer et à concentrer son attention sur l'idée de son choix.	Même un tout-petit est capable de rester immobile et de respirer lentement, ne serait-ce que quelques secondes. Faites-le s'allonger sur le dos et posez un bateau jouet sur son ventre. Demandez-lui de prendre de profondes inspirations et de regarder le jouet monter et descendre. Ne faites pas trop durer l'expérience, vu le jeune âge de votre enfant. Mais apprenez-lui à appréhender la sensation d'être calme, immobile, en paix.
Intégrer soi et autrui	*11 : Augmenter le plaisir d'être en famille :* la joie au sein de la famille est essentielle pour que les enfants jouissent d'expériences positives et satisfaisantes avec les gens qu'ils côtoient le plus.	Écoutez votre enfant et jouez avec lui. Taquinez-le, riez avec lui, entourez-le d'amour. Tapez sur des casseroles, allez au parc, jouez au ballon. Avec chaque activité qui renforce vos liens avec votre enfant, vous créez chez lui des attentes positives sur l'amour entre parents et enfants.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer soi et autrui	*12 : Se connecter à travers le conflit :* au lieu de les voir comme des obstacles, profitez des moments conflictuels pour enseigner à votre enfant des principes relationnels essentiels.	Parlez à votre enfant de partage, expliquez-lui qu'il doit attendre son tour, mais n'en attendez pas trop de lui. Dans les années à venir, vous aurez de nombreuses occasions de lui enseigner les liens sociaux et la discipline. Si votre enfant entre en conflit avec un autre, aidez-le à exprimer ses émotions, à réfléchir aux sentiments de son petit camarade et, si possible, à résoudre le problème. Puis proposez-lui une autre activité.

Enfants d'âge préscolaire (3 à 6 ans)

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau gauche et le cerveau droit	*1 : Se connecter et rediriger :* quand votre enfant est bouleversé, connectez-vous d'abord à lui émotionnellement, de cerveau droit à cerveau droit. Puis, une fois qu'il est de nouveau maître de lui-même et se montre plus réceptif, invoquez son cerveau gauche pour les leçons et la discipline.	D'abord, écoutez patiemment ce qui bouleverse votre enfant. Serrez-le dans vos bras et répétez-lui ce que vous avez compris avec une communication non verbale rassurante : « Tu es vraiment déçue que Florence ne soit pas venue, n'est-ce pas ? » Puis, une fois connecté à lui, guidez-le vers la résolution du problème et un comportement plus approprié : « Je sais que tu es agacée, mais tu dois être gentille avec maman. Veux-tu jouer à un jeu ? On pourrait proposer à Florence de venir demain. »
	2 : Nommer pour apprivoiser : quand le cerveau droit est submergé d'émotions fortes, incitez votre enfant à vous raconter ce qui le tracasse. Ainsi, il utilisera son cerveau gauche pour donner un sens à son expérience et reprendre le contrôle de lui-même.	Qu'il s'agisse d'un petit ou d'un grand traumatisme, vous pouvez commencer la narration presque tout de suite (dès que vous êtes connectés l'un à l'autre). À cet âge, votre enfant a besoin que vous preniez l'initiative : « Sais-tu ce que j'ai vu ? Je t'ai vu courir, puis déraper sur ce passage glissant. C'est bien ce qui s'est passé ? » S'il reprend le fil de l'histoire, tant mieux. Mais s'il ne le fait pas, continuez : « Et puis tu t'es mis à pleurer. Alors je me suis précipitée vers toi et… » Il peut être utile de créer un journal avec des dessins ou des photos pour restituer le douloureux épisode et préparer votre petit à tourner la page, comme un nouveau rituel du coucher.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau d'en bas	*3 : Sollicitez-le, ne le faites pas enrager :* dans les situations très anxiogènes, sollicitez le cerveau supérieur de votre enfant en le poussant à réfléchir et à faire des choix, au lieu de provoquer le cerveau d'en bas, qui a tendance à agir sans réfléchir.	Poser des limites claires est important, mais nous en disons souvent plus que nécessaire. Quand votre enfant est bouleversé, soyez créatif. Au lieu de dire « Ce n'est pas la bonne manière de répondre », songez à : « Peux-tu penser à une autre manière de répondre, un ton plus poli ? » Puis félicitez-le quand il utilise son cerveau d'en haut pour réfléchir à une autre solution. Pour vous éviter une lutte de pouvoir, songez à lui demander : « Peux-tu trouver un compromis qui nous conviendrait à tous les deux ? »
	4 : L'utiliser pour ne pas le perdre : donnez à votre enfant des occasions d'exercer son cerveau d'en haut pour le renforcer et l'intégrer à son cerveau d'en bas et à son corps.	En plus de parler à votre petit de formes, de lettres et de chiffres, jouez à « Que ferais-tu si… ? », un jeu qui l'oblige à faire face à un dilemme. « Que ferais-tu si tu trouvais dans le parc un jouet que tu veux vraiment, mais qui appartient à un autre enfant ? » Lisez ensemble et demandez à votre enfant de deviner la fin de l'histoire. Donnez-lui aussi des occasions de prendre des décisions seul, même (et surtout) si elles sont difficiles.
	5 : Bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit : un moyen efficace pour retrouver l'équilibre entre les deux niveaux du cerveau est de se mettre en mouvement.	Les enfants de cet âge adorent bouger. Donc, quand votre enfant est bouleversé, après avoir pris en compte ses émotions, trouvez des idées pour le faire bouger. Bagarrez-vous, jouez au ballon avec lui, tout en lui demandant de vous dire ce qui le perturbe. Se mouvoir est un moyen efficace de changer d'humeur.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer la mémoire	*6: Utiliser la télécommande de l'esprit:* quand un enfant raconte une mésaventure, il peut, grâce à sa télécommande interne, mettre l'histoire sur pause, revenir en arrière ou faire une avance rapide, selon ce qu'il est prêt à revivre ou non.	En général, les petits de maternelle adorent raconter des histoires. Encouragez-les. Parlez-leur de toutes sortes d'anecdotes, bonnes ou mauvaises. Et quand un événement particulier se produit, n'hésitez pas à le relater plusieurs fois. Même si votre enfant comprend mal l'idée de télécommande, il est capable de « rembobiner » et de mettre son récit sur « pause ». Il adorera vous entendre raconter – encore et encore – les épisodes importants de sa propre vie. Alors préparez-vous à appuyer sur « lecture » souvent! Et n'oubliez pas que cela favorise la guérison et l'intégration de votre enfant.
	7: Cultivez les souvenirs: encouragez votre enfant à exercer sa mémoire aussi souvent que possible.	Posez-lui des questions qui stimulent sa mémoire: « Que pense M. Alvarez du robot que tu as choisi aujourd'hui? Te rappelles-tu quand l'oncle Chris t'a emmené manger une énorme crème glacée? » Jouez à des jeux de mémoire, où il faut retrouver des paires, ou raconter le contexte d'une photographie. Surtout, si vous partagez un événement important que vous aimeriez qu'il garde en mémoire, prenez le temps de lui parler des détails que vous observez ensemble.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer les multiples parties du soi	*8 : Laisser passer l'orage émotionnel :* rappelez à votre enfant que les émotions sont passagères. La peur, la frustration, la solitude sont des états temporaires, pas des caractéristiques permanentes.	Si les émotions fortes sont si pénibles pour un jeune enfant, c'est parce qu'il ne sait pas qu'elles sont temporaires. Donc, pendant que vous consolez votre enfant, expliquez-lui que les émotions vont et viennent. Montrez-lui qu'il est important de les identifier, mais aussi de savoir que son chagrin (sa peur ou sa colère) va bientôt disparaître pour faire place à de la joie. Vous pouvez même le guider : « À quoi pourrais-tu penser de joyeux ? »
	9 : SISP : aidez votre enfant à cerner et à comprendre les sensations, images, sentiments et pensées qui l'habitent.	Parlez à votre enfant de son monde intérieur. Aidez-le à comprendre qu'il peut faire attention à ce qui se passe dans son esprit et son corps, et en parler. Il ne peut sans doute pas explorer toute son intériorité, mais encouragez-le à s'interroger sur ses sensations corporelles (« As-tu faim ? »), ses images mentales (« À quoi penses-tu quand tu imagines la maison de mamie ? »), ses sentiments (« C'est frustrant d'avoir des amis qui ne partagent pas leurs jouets, n'est-ce pas ? ») et ses pensées (« Que va-t-il se passer à l'école demain d'après toi ? »).

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer les multiples parties du soi	*10 : Exercer sa claire conscience* (mindsight) : apprenez à votre enfant à se calmer et à concentrer son attention sur l'idée de son choix.	À cet âge, un enfant peut respirer lentement, surtout si l'exercice ne dure pas trop longtemps. Faites-le s'allonger sur le dos et posez un bateau en plastique sur son ventre. Demandez-lui de prendre de profondes inspirations, et de regarder le jouet monter et descendre. Vous pouvez aussi faire appel à son imagination pour changer d'état d'esprit : « Imagine que tu es allongé sur une plage de sable chaud et que tu te sens calme et heureux. »
Intégrer soi et autrui	*11 : Augmenter le plaisir d'être en famille :* la joie au sein de la famille est essentielle pour que les enfants jouissent d'expériences positives et satisfaisantes avec les gens qu'ils côtoient le plus.	Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'efforts pour vous amuser avec votre petit. Être avec vous est le paradis pour lui. Passez du temps avec lui, jouez, riez ensemble. Favorisez les moments heureux avec ses frères et sœurs, ses grands-parents. Gardez le sourire et transformez les situations conflictuelles potentielles en moments drôles et familiaux. Ces rituels joyeux en famille créent des liens solides et durables.
	12 : Se connecter à travers le conflit : au lieu de les voir comme des obstacles, profitez des moments conflictuels pour enseigner à votre enfant des principes relationnels essentiels.	Servez-vous des conflits de votre enfant – avec ses frères et sœurs, ses camarades de classe, même avec vous – pour lui enseigner à nouer des relations avec les autres. Partager ses jouets, attendre son tour, demander pardon, faire preuve de magnanimité sont des qualités essentielles. Donnez-lui des exemples et aidez-le à comprendre qu'il doit toujours se montrer respectueux avec autrui, même dans les moments conflictuels.

Enfants du premier cycle du primaire (6 à 9 ans)

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau gauche et le cerveau droit	*1 : Se connecter et rediriger :* quand votre enfant est bouleversé, connectez-vous d'abord à lui émotionnellement, de cerveau droit à cerveau droit. Puis, une fois qu'il est de nouveau maître de lui-même et se montre plus réceptif, invoquez son cerveau gauche pour les leçons et la discipline.	Écoutez votre enfant, puis montrez-lui que vous comprenez ce qu'il ressent. Servez-vous de la communication non verbale pour le consoler. Les étreintes, les gestes tendres, les expressions compatissantes sont des outils efficaces pour calmer les émotions fortes. Puis redirigez-le vers la résolution du problème et, si nécessaire, posez-lui des limites.
	2 : Nommer pour apprivoiser : quand le cerveau droit est submergé d'émotions fortes, incitez votre enfant à vous raconter ce qui le tracasse. Ainsi, il utilisera son cerveau gauche pour donner un sens à son expérience et reprendre le contrôle de lui-même.	Qu'il s'agisse d'un petit ou d'un grand traumatisme, vous pouvez commencer le processus de narration dès que les cerveaux gauche et droit de votre enfant sont connectés. Alors qu'avec de jeunes enfants, vous devez raconter une partie de l'histoire et que les plus grands peuvent prendre le récit en main, avec les enfants de cet âge, vous devez faire un peu des deux. Posez-leur des questions : « Tu n'as pas remarqué que la balançoire venait vers toi ? » ou « Que faisait ton professeur quand il t'a dit cela ? Que s'est-il passé ensuite ? » Il peut être utile de créer un journal avec des dessins ou des photos pour reconstituer un épisode pénible, ou pour préparer votre enfant à un moment qu'il redoute, comme une visite chez le dentiste ou un déménagement.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau d'en bas	*3 : Sollicitez-le, ne le faites pas enrager :* dans les situations très anxiogènes, sollicitez le cerveau supérieur de votre enfant en le poussant à réfléchir et à faire des choix, au lieu de provoquer le cerveau d'en bas, qui a tendance à agir sans réfléchir.	Comme toujours, connectez-vous d'abord. Évitez de jouer tout de suite la carte du « Je te l'avais bien dit ! » Le cerveau supérieur de votre enfant se développe en ce moment même, alors laissez-le faire son travail. Expliquez-lui vos raisons, invitez-le à poser des questions, demandez-lui des solutions de rechange, proposez-lui de négocier. Vous représentez l'autorité dans cette relation, et il n'est pas question d'accepter le manque de respect, mais vous pouvez encourager votre enfant grâce à différentes approches qui mènent à se discipliner ou à apprendre des leçons. En attendant et en rendant possible une réflexion élaborée, nous risquons moins de provoquer des réactions agressives.
	4 : L'utiliser pour ne pas le perdre : donnez à votre enfant des occasions d'exercer son cerveau d'en haut pour le renforcer et l'intégrer à son cerveau d'en bas et à son corps.	Jouez à « Que ferais-tu si… ? » pour l'obliger à affronter des dilemmes : « Si tu voyais un garçon s'attaquer à un plus faible dans la cour de récréation et qu'il n'y avait pas d'adulte dans les parages, que ferais-tu ? » Encouragez-le à exercer son empathie et à développer sa compréhension de soi à travers des dialogues réflexifs sur les émotions d'autrui, ainsi que sur ses propres intentions, désirs et croyances. De plus, laissez-le se débattre avec des décisions et des situations difficiles. Chaque fois que c'est possible, évitez de résoudre ses problèmes à sa place et n'allez pas à sa rescousse, même s'il commet des erreurs et ne fait pas les meilleurs choix. Après tout, votre objectif n'est pas d'avoir un enfant parfait, mais de développer au mieux son cerveau supérieur.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau d'en bas	*5 : Bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit :* un moyen efficace pour retrouver l'équilibre entre les deux niveaux du cerveau est de se mettre en mouvement.	Connectez-vous avec votre enfant lorsqu'il est bouleversé, puis cherchez à le faire bouger. Allez faire du vélo ensemble. Jouez au ballon, faites des postures de yoga. Selon le caractère de votre enfant, vous pouvez vous montrer honnête avec lui. Ne vous sentez pas obligé de lui mentir ou de lui cacher votre stratégie. Expliquez-lui sans détour le concept de « bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit », puis profitez-en pour lui enseigner que, dans une certaine mesure, il peut contrôler son humeur.
Intégrer la mémoire	*6 : Utiliser la télécommande de l'esprit :* quand un enfant raconte une mésaventure, il peut, grâce à sa télécommande interne, mettre l'histoire sur pause, revenir en arrière ou faire une avance rapide, selon ce qu'il est prêt à revivre ou non.	Un enfant de cet âge peut éprouver des difficultés à relater un souvenir pénible. Expliquez-lui combien il est important de parler de ses expériences difficiles. Soyez attentionné et patient, et donnez-lui le pouvoir de mettre l'histoire sur pause à tout moment, et même de passer rapidement sur les détails désagréables. Mais assurez-vous qu'à un moment donné, il vous relate toute l'histoire, même les passages les plus douloureux.
	7 : Cultivez les souvenirs : encouragez votre enfant à exercer sa mémoire aussi souvent que possible.	Dans la voiture, pendant le souper, encouragez votre enfant à raconter ses expériences, pour qu'il intègre ses souvenirs implicites et explicites. C'est essentiel dans les moments importants de la vie, comme les épreuves familiales, les amitiés fortes, les rites de passage. Poser des questions et stimuler sa mémoire l'aide à comprendre d'importants jalons de son passé, qui influencent son présent.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer les multiples parties du soi	*8 : Laisser passer l'orage émotionnel :* rappelez à votre enfant que les émotions sont passagères. La peur, la frustration, la solitude sont des états temporaires, pas des caractéristiques permanentes.	Demandez à votre enfant d'être attentif aux termes qu'il emploie lorsqu'il évoque ses émotions. Il n'y a aucun mal à dire : « Je suis frustré. » Mais faites-lui comprendre qu'il peut aussi dire : « Je me sens frustré. » La variation de vocabulaire permet de saisir la différence subtile entre « ressentir » et « être ». Sa frustration est un état passager, pas permanent. Pour l'aider à mettre cette idée en perspective, demandez-lui comment il pense se sentir dans cinq minutes, cinq heures, cinq mois, cinq ans.
	9 : SISP : aidez votre enfant à cerner et à comprendre les sensations, images, sentiments et pensées qui l'habitent.	Présentez-lui la roue de la conscience. Jouez au jeu du SISP dans la voiture ou au cours du souper, et expliquez-lui ce que ces lettres signifient. Montrez-lui combien il est important de réfléchir à son intériorité si l'on veut contrôler ses émotions et ses actes. Encouragez-le à s'interroger sur ses sensations corporelles (« As-tu faim ? »), ses images mentales (« À quoi penses-tu quand tu imagines la maison de mamie ? »), ses sentiments (« Ce n'est pas drôle de se sentir abandonné, n'est-ce pas ? ») et ses pensées (« Que va-t-il se passer à l'école demain d'après toi ? »).

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer les multiples parties du soi	*10 : Exercer sa claire conscience* (mindsight)*:* apprenez à votre enfant à se calmer et à concentrer son attention sur l'idée de son choix.	Un enfant de cet âge comprend l'intérêt de rester calme et de se concentrer sur ce qui se passe dans sa tête. Apprenez-lui à se détendre et à apprécier ce moment de sérénité intérieure. Montrez-lui que par l'entremise de la visualisation et de l'imagination, il peut se concentrer sur des pensées et des émotions qui lui apportent joie et paix. Et que chaque fois qu'il a besoin de se rasséréner, il lui suffit de contrôler sa respiration.
Intégrer soi et autrui	*11 : Augmenter le plaisir d'être en famille :* la joie au sein de la famille est essentielle pour que les enfants jouissent d'expériences positives et satisfaisantes avec les gens qu'ils côtoient le plus.	Passez du bon temps ensemble. Regardez un film en mangeant du maïs soufflé. Jouez à un jeu vidéo. Faites du vélo. Inventez une histoire. Chantez et dansez. Dites des bêtises ! Tout cela créera des bases solides pour vos relations futures. Instaurez des rituels et créez des souvenirs drôles.
	12 : Se connecter à travers le conflit : au lieu de les voir comme des obstacles, profitez des moments conflictuels pour enseigner à votre enfant des principes relationnels essentiels.	Votre enfant est assez âgé pour des relations plus sophistiquées. Apprenez-lui une compétence particulière, puis mettez-la en pratique. Expliquez-lui comment deviner les intentions des autres, puis prenez des gens au hasard dans un magasin ou un restaurant et essayez de deviner d'où ils viennent et ce qui compte pour eux. Apprenez-lui à lire les indices non verbaux, puis imaginez des exemples (froncer les sourcils, hausser les épaules, hausser les sourcils, etc.). Apprenez-lui à aller plus loin que les excuses quand il a commis une erreur, par exemple en écrivant une lettre ou en remplaçant l'objet disparu ou cassé.

Fin du primaire (9 à 12 ans)

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau gauche et le cerveau droit	*1 : Se connecter et rediriger :* quand votre enfant est bouleversé, connectez-vous d'abord à lui émotionnellement, de cerveau droit à cerveau droit. Puis, une fois qu'il est de nouveau maître de lui-même et se montre plus réceptif, invoquez son cerveau gauche pour régler le problème posément.	Écoutez votre enfant puis parlez-lui de ses émotions. Faites attention à ne pas vous montrer condescendant. Faites seulement écho à ses émotions. Servez-vous de la communication non verbale. Même si votre enfant grandit, il a encore besoin d'être choyé. Dès qu'il se sent compris, redirigez-le vers le raisonnement et, si nécessaire, parlez-lui de discipline et de respect. Il est assez grand pour comprendre une explication logique de la situation et les conséquences de ses actes.
	2 : Nommer pour apprivoiser : quand le cerveau droit est submergé d'émotions fortes, incitez votre enfant à vous raconter ce qui le tracasse. Ainsi, il utilisera son cerveau gauche pour donner un sens à son expérience et reprendre le contrôle de lui-même.	D'abord, prenez en compte les émotions de votre enfant. C'est tout aussi important pour les grands (et les adultes) que pour les tout-petits. Exprimez seulement ce que vous observez : « Je ne t'en veux pas d'être bouleversé. À ta place, je le serais aussi. » Puis encouragez-le à vous raconter ce qui le chagrine. Posez-lui des questions et soyez attentif, mais laissez-le raconter sa propre histoire. Dans les moments douloureux, il est important que les enfants parlent de leur vécu. Mais il ne faut pas non plus les forcer, il faut seulement se montrer patient, et les écouter quand ils sont prêts. Si votre enfant ne veut pas s'exprimer, suggérez-lui de tenir un journal, ou aidez-le à trouver quelqu'un à qui parler.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau d'en bas	*3 : Sollicitez-le, ne le faites pas enrager :* dans les situations très anxiogènes, sollicitez le cerveau supérieur de votre enfant en le poussant à réfléchir et à faire des choix, au lieu de provoquer le cerveau d'en bas, qui a tendance à agir sans réfléchir.	C'est le pire âge pour le proverbial : « Je te l'avais bien dit ! » Encouragez plutôt votre enfant à développer son cerveau d'en haut chaque fois que vous en avez l'occasion. Conservez votre autorité, mais discutez de solutions de rechange quand il est question de règles et de discipline. Soyez respectueux et créatif tout en l'aidant à améliorer ses facultés de raisonnement et en le faisant participer au processus de décision et à la recherche de solutions.
	4 : L'utiliser pour ne pas le perdre : donnez à votre enfant des occasions d'exercer son cerveau d'en haut pour le renforcer et l'intégrer à son cerveau d'en bas et à son corps.	Les situations hypothétiques sont de plus en plus amusantes à mesure que le cerveau de votre enfant se développe. Jouez à « Que ferais-tu si… ? » et présentez-lui des dilemmes. Imaginez des situations réalistes : « Si la mère de ton amie avait bu de l'alcool juste avant de te ramener en voiture, que ferais-tu ? » Encouragez-le à exercer son empathie et à développer sa compréhension de soi par des dialogues réflexifs sur les émotions d'autrui, ainsi que sur ses propres intentions, désirs et croyances. De plus, laissez votre enfant se débattre avec des décisions et des situations difficiles. Chaque fois que c'est possible, évitez de résoudre ses problèmes à sa place et n'allez pas à sa rescousse, même s'il commet des erreurs et ne fait pas les meilleurs choix. Après tout, votre objectif n'est pas la perfection, mais de développer au mieux son cerveau supérieur.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau d'en bas	*5 : Bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit :* un moyen efficace pour retrouver l'équilibre entre les deux niveaux du cerveau est de faire des mouvements.	Expliquez sans détour à votre enfant que bouger son corps va lui remonter le moral. En particulier quand il est bouleversé, dites-lui combien il est utile de faire une pause et de bouger. Proposez-lui une promenade, un tour de vélo, une partie de tennis de table (ping-pong). Voire de faire des étirements ou de jouer au yoyo.
Intégrer la mémoire	*6 : Utiliser la télécommande de l'esprit :* quand un enfant raconte une mésaventure, il peut, grâce à sa télécommande interne, mettre l'histoire sur pause, revenir en arrière ou faire une avance rapide, selon ce qu'il est prêt à revivre ou non.	Quand votre enfant approche de l'adolescence, il peut être réticent à vous parler de ses expériences passées. Expliquez-lui l'importance de la mémoire implicite, et la manière dont les associations avec le passé affectent son présent. Dites-lui qu'il peut surmonter une épreuve en la racontant. Soyez patient, attentif, et donnez-lui le pouvoir de mettre l'histoire sur pause à tout moment, ainsi que de passer rapidement sur les détails désagréables. Mais assurez-vous qu'à un moment donné, il vous relate toute l'histoire, même les passages les plus douloureux.
	7 : Cultivez les souvenirs : encouragez votre enfant à exercer sa mémoire aussi souvent que possible.	Dans la voiture, pendant le souper, en lisant le journal, encouragez votre enfant à réfléchir à ses expériences, pour qu'il intègre ses souvenirs implicites et explicites. C'est essentiel dans les moments clés de la vie, comme les épreuves familiales, les amitiés fortes, les rites de passage. Rien qu'en lui posant des questions et en stimulant sa mémoire, vous l'aidez à comprendre d'importants jalons de son passé, et ainsi à mieux appréhender son présent.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer les multiples parties du soi	*8 : Laisser passer l'orage émotionnel :* rappelez à votre enfant que les émotions sont passagères. La peur, la frustration, la solitude sont des états temporaires, pas des caractéristiques permanentes.	Votre enfant est assez grand pour comprendre cette leçon, mais assurez-vous de prêter attention à ses émotions avant de la lui enseigner. Puis, après avoir validé ses émotions, expliquez-lui qu'elles ne dureront pas éternellement. Insistez sur la subtile et importante distinction entre « Je me sens triste » et « Je suis triste ». Pour l'aider à mettre cette idée en perspective, demandez-lui comment il pense se sentir dans cinq minutes, cinq heures, cinq mois, cinq ans.
	9 : SISP : aidez votre enfant à cerner et à comprendre les sensations, images, sentiments et pensées qui l'habitent.	Un enfant de cet âge peut s'intéresser au processus SISP pour saisir ce qui se passe en lui. Comprendre ces différentes catégories lui donnera un certain contrôle sur son existence qui, à mesure qu'il entre dans l'adolescence, risque d'être de plus en plus chaotique. C'est aussi un bon âge pour se servir régulièrement de la roue de la conscience et apprendre à bien réagir aux difficultés de la vie.
	*10 : Exercer sa claire conscience (*mindsight*) :* apprenez à votre enfant à se calmer et à concentrer son attention sur l'idée de son choix.	Expliquez à votre enfant que se calmer et se concentrer sur son propre esprit a une action bénéfique. Incitez-le à rester calme et immobile, à savourer sa sérénité intérieure. Montrez-lui qu'il est capable de se concentrer sur des pensées et des émotions qui le rendent heureux et serein. Utilisez certains exercices détaillés dans ce livre, comme la visualisation guidée et la respiration contrôlée.

Type d'intégration	Leçon	Applications de la stratégie
Intégrer soi et autrui	*11 : Augmentez le plaisir d'être en famille :* la joie au sein de la famille est essentielle pour que les enfants jouissent d'expériences positives et satisfaisantes avec les gens qu'ils côtoient le plus.	On croit souvent que lorsqu'un enfant entre dans l'adolescence, il aime moins passer du temps avec ses parents. C'est vrai, dans une certaine mesure. Mais plus vous partagez avec lui des expériences riches et intéressantes, plus il voudra être avec vous dans les années à venir. Les enfants de cet âge adorent jouer et faire des bêtises, donc ne sous-estimez pas les charades et les jeux interactifs pour renforcer les liens familiaux. Allez camper. Cuisinez ensemble. Visitez un parc d'attractions. Trouvez des moyens de vous apprécier mutuellement, créez des rituels drôles, que vous pourrez conserver dans les années à venir.
	12 : Se connecter à travers le conflit : au lieu de les voir comme des obstacles, profitez des moments conflictuels pour enseigner à votre enfant des principes relationnels essentiels.	Les qualités relationnelles et la capacité à résoudre les conflits que vous enseignez à votre enfant depuis qu'il est tout petit – voir à travers le regard d'autrui, lire les indices non verbaux, savoir partager ses affaires et demander pardon – sont tout aussi valables à l'adolescence. Continuez à parler régulièrement de ces aptitudes, et mettez-les en pratique. Quand vous encouragez votre enfant à voir le monde par les yeux d'un autre, ou à écrire une lettre d'excuse, expliquez-lui que le conflit ne doit pas être évité mais résolu, et que cela renforce les liens.

Aide-mémoire à coller sur le frigo

• • •

INTÉGRER LE CERVEAU GAUCHE ET LE CERVEAU DROIT

Gauche + droit = clarté et compréhension: aidez votre enfant à utiliser en même temps son cerveau gauche (logique) et son cerveau droit (émotionnel), à les faire travailler en équipe.

Ce que vous pouvez faire: *Se connecter et rediriger:* quand votre enfant est bouleversé, connectez-vous d'abord à lui sur le plan émotionnel, de cerveau droit à cerveau droit. Dès qu'il est calme et réceptif, faites appel au cerveau gauche pour parler de discipline et de règles de vie.

Le nommer pour l'apprivoiser: quand le cerveau droit de votre enfant est agité d'émotions incontrôlables, aidez-le à raconter ce qui le bouleverse pour que son cerveau gauche donne un sens à l'expérience qu'il vient de vivre et qu'il retrouve le contrôle de lui-même.

• • •

• • •

INTÉGRER LE CERVEAU D'EN HAUT ET LE CERVEAU D'EN BAS

Développez le cerveau d'en haut: cherchez à favoriser la construction du cerveau d'en haut, encore «en chantier» pendant l'enfance et l'adolescence, et qui peut être «piraté» par le cerveau d'en bas, en particulier dans des situations hautement émotionnelles.

Ce que vous pouvez faire: *Sollicitez-le, ne le faites pas enrager:* dans des moments très stressants, faites appel au cerveau d'en haut au lieu de provoquer le cerveau d'en bas. N'utilisez pas tout de suite la carte «Parce que je le dis!» Posez-lui des questions, demandez-lui de trouver des solutions, acceptez de négocier.

S'en servir pour ne pas le perdre: donnez à votre enfant l'occasion de faire travailler son cerveau d'en haut. Jouez à «Que ferais-tu si…?» et ne venez pas à sa rescousse dès qu'il est en difficulté.

Bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit: quand un enfant a perdu le contact avec son cerveau supérieur,

aidez-le à retrouver l'équilibre et incitez-le à bouger.

• • •

INTÉGRER LA MÉMOIRE

Transformez l'implicite en explicite: aidez votre enfant à rendre ses souvenirs explicites, de sorte que ses expériences passées n'affectent pas négativement son présent.

Ce que vous pouvez faire: *Utilisez la télécommande de l'esprit:* quand un enfant rechigne à raconter un événement pénible, il peut, avec une télécommande interne, mettre son récit sur pause, faire un retour en arrière ou une avance rapide, afin de garder le contrôle de ce qu'il passe en revue.

Souvenez-vous de vous souvenir: aidez votre enfant à travailler sa mémoire en lui donnant de nombreuses occasions de se rappeler les événements importants: dans la voiture, pendant le souper, etc.

• • •

INTÉGRER LES MULTIPLES PARTIES DU SOI

La roue de la conscience: quand votre enfant est fixé sur un point particulier de la roue de sa conscience, aidez-le à choisir où il va concentrer son attention afin qu'il regagne le contrôle de ses émotions.

Ce que vous pouvez faire: *Laissez passer l'orage émotionnel:* rappelez à votre enfant que les émotions sont passagères. Ce sont des états temporaires.

SISP: aidez votre enfant à identifier et à comprendre les sensations, images, sentiments et pensées qui l'habitent.

Exercez sa claire conscience: le *mindsight* permet à votre enfant de se calmer et de concentrer son attention sur l'objet de son choix.

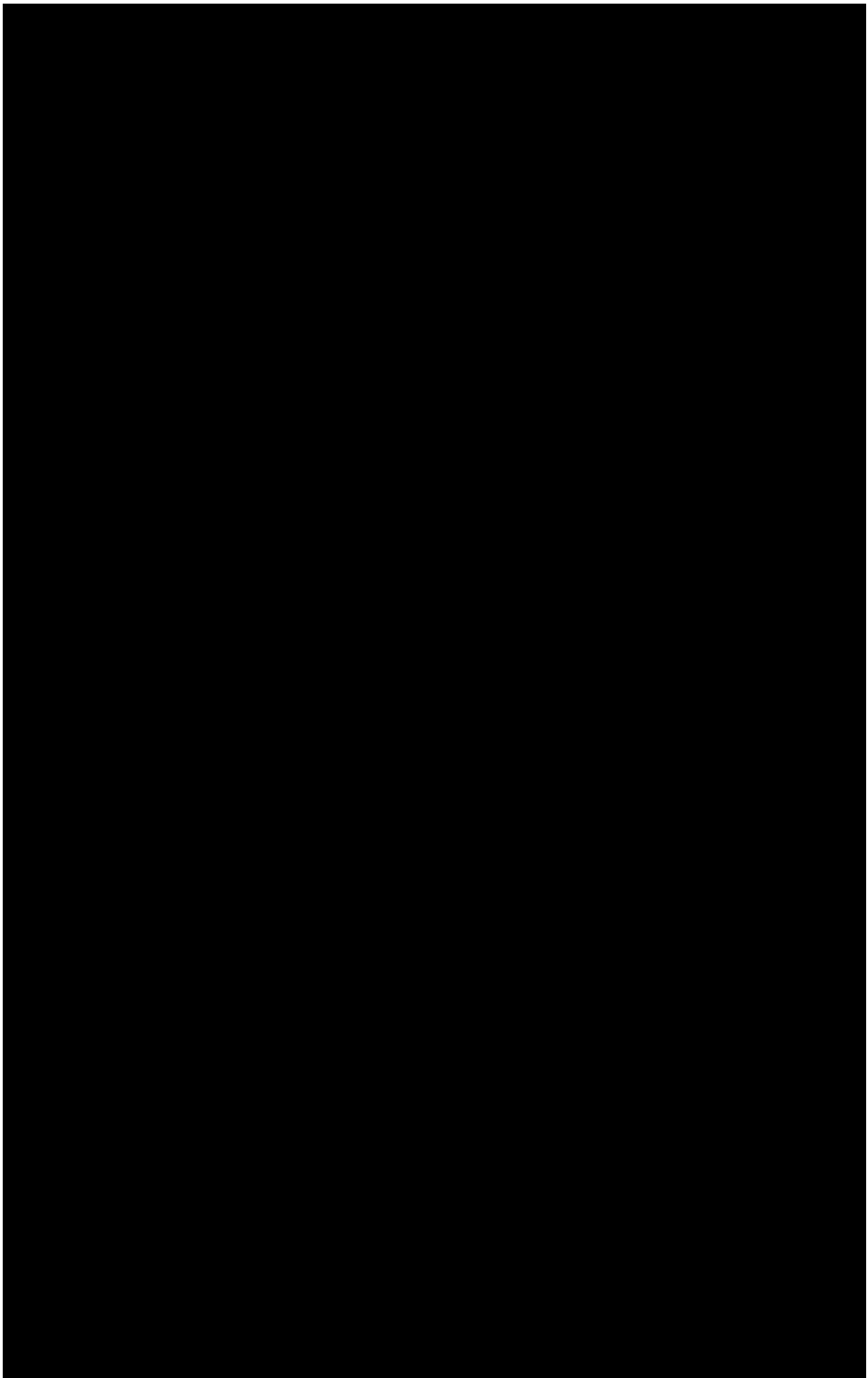
• • •

INTÉGRER SOI ET AUTRUI

Conçu pour le «nous»: profitez de la capacité intégrée du cerveau à bâtir des interactions sociales. Créez des modèles mentaux des relations humaines qui soient positifs.

Ce que vous pouvez faire: *Profitez les uns des autres:* amusez-vous en famille, faites vivre à vos enfants des expériences positives et satisfaisantes avec les personnes qu'ils côtoient le plus.

Connectez-vous à travers le conflit: au lieu de le voir comme un obstacle, considérez le conflit comme une occasion d'enseigner à votre enfant les compétences relationnelles essentielles, par exemple voir le monde par le regard d'autrui, lire les indices non verbaux, faire amende honorable.



Votre adorable fils de sept ans pique une colère noire ?

Votre petite princesse de onze ans tombe en mille morceaux lorsqu'elle n'obtient pas le rôle principal dans le spectacle de fin d'année de son école ?

Votre trésor de quatre ans a des peurs irrationnelles que vous ne parvenez pas à calmer ?

N'imaginez pas que votre enfant teste vos limites. Ou encore qu'il joue avec vos nerfs. Ces comportements surviennent parce que son cerveau grandit, se modifie et prend le contrôle… de tout. Ils sont le fruit d'un cerveau en pleine transformation !

Véritable manuel d'éducation positive, ce livre explique les comportements des 0 à 12 ans à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau de l'enfant. Il propose des outils qui vous aideront à accompagner adéquatement votre enfant au fil de son développement, qui l'amèneront à mieux gérer les hauts et les bas de la vie. Agrémenté de bandes dessinées dynamiques, il mettra un baume sur votre vie de famille parfois mouvementée.

Dr DANIEL J. SIEGEL est un expert mondial du cerveau de l'enfant. Diplômé de Harvard, il enseigne la psychiatrie à la Faculté de médecine de l'Université de Californie (UCLA) en plus d'être codirecteur de recherches sur la pleine conscience.

TINA PAYNE-BRYSON est psychothérapeute pour enfants et adolescents dans la région de Los Angeles.

Rayon librairie : FAMILLE
www.saint-jeanediteur.com

IMPRIMÉ AU CANADA • ILLUSTRATION DE LA COUVERTURE : MARC BOUTAVANT